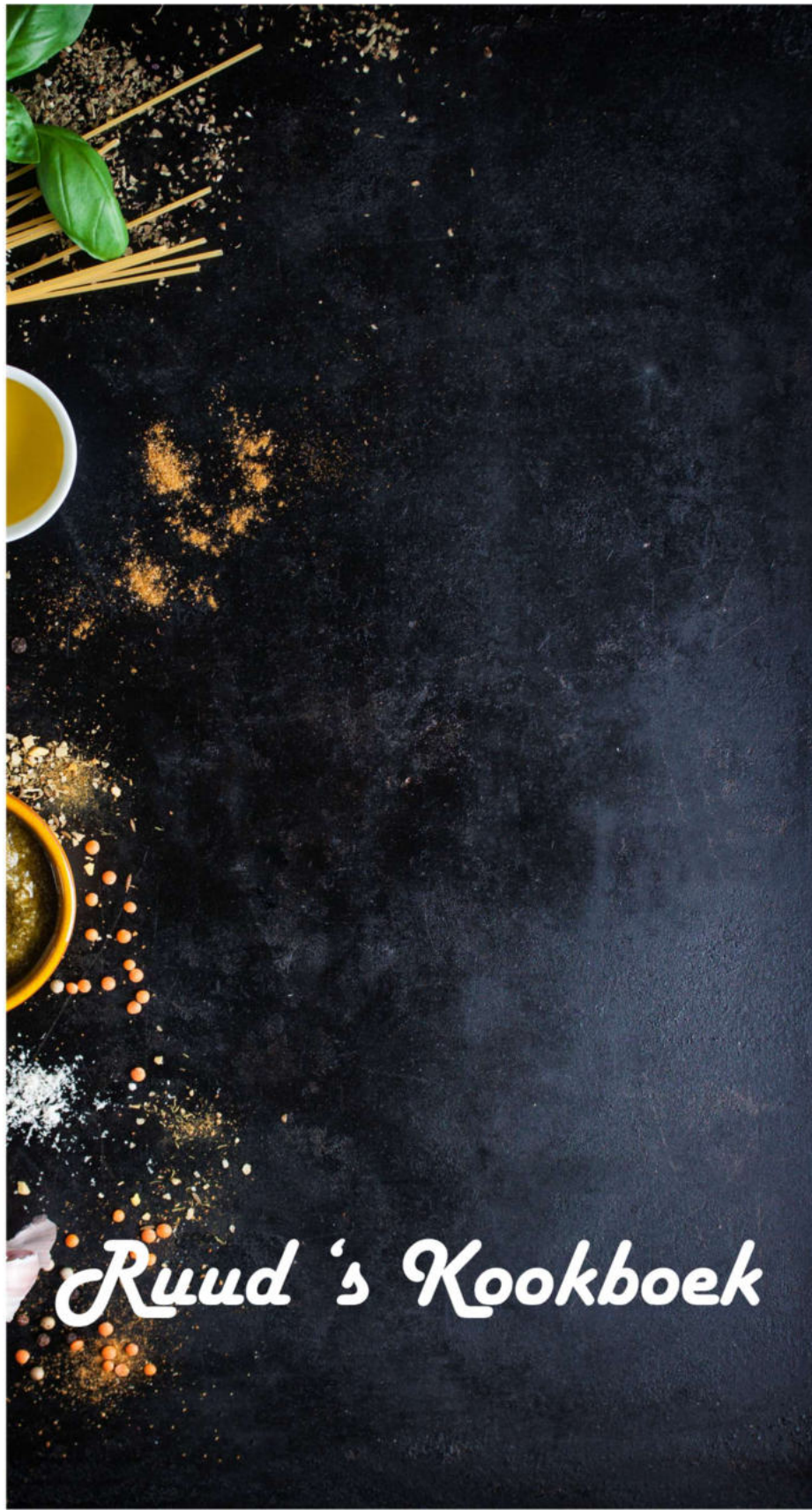




100 groenterecepten VIII

Inhoudsopgave.

Aardappel-ui-brietaart.....	4
Aardappelblokjes met kaas.....	5
Aardappelgalette met honing en limoen.....	6
Aardappelkoekjes.....	7
Aardappelplaatlaart met rode bieten en kaas.....	8
Aardappelquenelles met spek.....	9
Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer).....	10
Aardappelsoep met roggebrood.....	11
Aardappelsoep met spek.....	12
Aardappeltoastjes met forelmousse en parmaham.....	13
Airfryer Hasselback aardappelen.....	14
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).....	15
Andijviestamppot III.....	16
Aspergecarpaccio.....	17
Asperges met gegrilde gamba's.....	18
Asperges omwikkeld met ham.....	19
Avocadospread met radijs.....	20
Bami met taugé (vegetarisch).....	21
Basisrecept - sambal oelek I.....	22
Basisrecept - tomatensaus voor pasta.....	23
Blutwurstgrösti - bloedworst met gebakken aardappelen.....	24
Boerenkoolhutspot met shoarma.....	25
Boerenkoolovenshotel.....	26
Broccolistamppot met noten II.....	27
Bruine bonensoep met Herfstbok.....	28
Cassoulet de Castelnau-dary.....	29
Cocktail van asperges en rogvleugel.....	31
Crostini met rosbief en zoetzure radijsjes.....	32
Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoep.....	33
Eendenborst met groene paprika.....	34
Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.....	35
Fazant met zuurkool.....	36
Fish and chips.....	37
Frambozen, biet en kersensmoothie.....	39
Gebakken appel met spek en ui.....	40
Gebakken krieltjes in de schil met bieslook.....	41
Gebakken tongfilets met lente-uitjes.....	42
Gebakken witlof met krieltjes.....	43
Gemarineerde rode ui.....	44
Geroerbakte aubergine met sesamzaad.....	45
Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus.....	46
Gestoofde paling met venkel.....	47
Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.....	48
Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.....	49
Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.....	50
Hele forel met citroen, ui en dille.....	51
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.....	52
Kalfspastei met champignons (airfryer).....	53
Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.....	54
Kip met komkommer.....	56
Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer).....	57
Komkommers in 't zuur I.....	58
Kruidige aubergine-tomaatchutney.....	59
Lauwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.....	60
Lekkerbekjes met zoete frieten.....	61
Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.....	62
Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.....	63
Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar.....	64
Pastasalade met paprika en chipolata.....	65
Patat met.....feestnuggets.....	66
Perdreau aux olives et cantharells - patrijs met olijven en cantharellen.....	67
Pittige stamppot van witte kool.....	68

Pizzetta's met aardappel.	69
Pompoenpannenkoekjes I.	70
Portugese boerenkoolsoep.	71
Provençaalse groentetian met aardappel.	72
Radijzensla.	73
Reifkuchen.	74
Rettich in het zuur.	75
Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.	76
Rösti met zalm.	77
Safranaardappelen.	78
Salade van andijvie, appel en geitenkaas.	79
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.	80
Spinazie-aardappelgratin.	81
Stoemp.	82
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.	83
Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.	85
Toastjes met ei-boter en komkommergarnering.	86
Tortilla Española.	87
Uien inmaken.	88
Uien-jam met paprika.	89
Uiensalsa II.	90
Venkel-kruidenstampot met gerookte zalm.	91
Wortelcurry met kokos en vissaté.	92
Wortellevlaaj.	93
Wortelpuree.	94
Zalm-venkelstampot met rouille.	95
Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel.	96
Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.	97
Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm.	98
Zoete aardappelsalade.	99
Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.	100
Zoete wilde frieten met kabeljauw.	101
Zoetzure komkommer.	102
Zomerse groentenstampot met runderworstjes.	103
Zuurkoolrösti met Emmentaler.	104
Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.	105
Zwitserse aardappelpoffertjes.	106
Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.	107
Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Aardappel-ui-brietaart.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen,
vastkokend, in blokjes
van 3 cm.
375 g bladerdeeg,
ontdooit
200 g brie, in stukken
200 ml crème fraîche
2 eieren
2 tn knoflook, geperst
2½ el mosterd, grove
60 ml olie, olijf-
4 el tijmblaadjes, verse
4 uien, in dunne ringen

Bereidingstijd: 65 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vet een rechthoekige lage bakvorm van 25 x 30 cm licht in.
Leg de velletjes bladerdeeg op elkaar.
Rol de velletjes bladerdeeg op een licht met bloem bestoven werkblad uit tot een grote lap.
Bekleed de bodem en zijanten van de bakvorm met het bladerdeeg.
Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg op de bodem.
Zet de bakvorm 15 min. in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de aardappels 3-4 min. voor.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen afkoelen.
Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur.
Voeg de ui toe aan de olie.
Bak de ui 2-3 min. tot ze zacht zijn.
Doe de knoflook bij de ui.
Doe de ½ van de tijm bij de ui.
Bak het mengsel nog eens 1 min.
Laat het mengsel iets afkoelen.
Bestrijk het deeg met de mosterd.
Verdeel de ui over het deeg.
Verdeel de aardappelen over de ui.
Verdeel de brie over de aardappelen.
Klop de eieren met de crème fraîche.
Breng het eimengsel op smaak met zout en peper.
Schenk het eimengsel over de taart.
Bestrooi de taart met de rest van de tijm.
Bak de taart 20-25 min. tot hij goudbruin en stevig is.
Snijd de taart in stukken.
Serveer de taart warm.

Tip:

Serveer de taart met een groene salade.

Aardappelblokjes met kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

750 g aardappelen,
zoute (Lady Christl)
15 g basilicum, verse
150 g kaas, Mozzarella,
geraspte
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
- peper, zwarte,
versgemalen
1 dl room, koffie-

- lage ovenschaal
inhoud ca. 1 l

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C of gas-
ovenstand 4.

Schil en was de aardappelen.

Snijd de aardappelen in kleine blokjes snijden.

Kook de aardappelblokjes in een pan met
weinig water en zout in ca. 5 min. beetgaar.

Knip intussen in een kopje de basilicum heel
fijn.

Roer in een kom de koffieroom, de basilicum,
de helft van de mozzarella en de peper door
elkaar.

Giet de aardappelblokjes af en schep ze door
het roommengsel.

Doe de aardappelblokjes met de room in een
ovenschaal.

Strooi de Parmezaanse kaas en rest van de
mozzarella over de aardappelblokjes.

Verwarm de ovenschotel in het midden van de
oven in ca. 15 min. en laat de kaas smelten.

Serveer de aardappelblokjes met gegrild vlees
en gemengde groene sla.

Aardappelgalette met honing en limoen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

600 g aardappelen,
vast-kokende
60 g boter, room-
2 el honing, vloeibare
2 el limoensap
- peper, zwarte,
versgemalen
2 tk tijm
- zout

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.
Schep er het schuim er de witte deeltjes zorgvuldig met schuimspaan af tot boter helder is.
Houd de boter warm.
Neem de tijmblaadjes van de takjes.
Roer in een kommetje de honing, limoensap en tijm door elkaar.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in heel dunne plakjes.
Giet 2 el boter in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Leg 1/3 deel van de aardappelen dakpansgewijs in een koekenpan.
Bestrijk de aardappelen dun met boter en 1/3 deel van het honingsausje.
Bestrooi ze met zout en peper.
Maak op dezelfde manier nog 2 lagen.
Leg een hittebestendig bord, iets kleiner dan koekenpan, op de aardappelkoek.
Bak de aardappelkoek ca. 20 min. op laag vuur.
Verwijder na 10 min. baktijd het bord.
Laat de aardappelkoek op een bord glijden,
Leg een ander bord er ondersteboven op.
Keer de borden op en laat de aardappelkoek terug in de pan glijden.
Bak op een laag vuur in ca. 15 min. de onderkant goudbruin en gaar.

Aardappelkoekjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook
2 el bloem
- boter of margarine
1 ei
- knoflookpoeder
4 el melk
200 g ontbijtspek
- paneermeel
- peper, versgemalen
- peterselie
2 uien
- water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien fijn.
Kok de aardappelen gaar.
Bak de plakjes ontbijtspek op een laag vuur.
Verkruimel de spek.
Fruit de uien in het overgebleven spekvet.
Stamp de aardappelen fijn.
Vermeng het kruim met de spek, gefruite uitjes, peper en zoveel bloem, dat een kneedbare massa ontstaat (iets melk en kruiden toevoegen).
Vorm van het mengsel ballen.
Druk de ballen plat tot koekjes.
Klop het ei los met 1 el water.
Haal de koekjes door het eimengsel en door de paneermeel.
Bak de koekjes in wat boter of margarine in de koekenpan aan beide kanten mooi goudbruin.

Aardappelplaattaart met rode bieten en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 aardappelen
2 aardappelen, zoete
2 bieten, rode, gekookt
6 vl bladerdeeg
1 ei, losgeklopt
200 g kaas, '1000
dagen', geraspt
(Landana)
6 krieltjes, culinaire
6 krieltjes, roseval-
- peper
150 g roomkaas,
kruiden-
2 tk rozemarijn
4 tk tijm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de bieten en de zoete aardappelen en snijd ze in plakjes.
Was alle andere aardappelen grondig en snijd ze in dunne plakjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel de plakken bladerdeeg op het bakpapier zodat ze elkaar net overlappen en het een grote lap bladerdeeg wordt.
Druk de naadjes van het deeg aan met een vork en klap 1 cm van de rand om zodat u een opstaand randje krijgt.
Verdeel de roomkaas, de plakjes biet en alle aardappelsoorten over de plaattaart.
Bestrooi vervolgens met rozemarijn, takjes tijm, geraspte '1000 dagen'-kaas, zout en peper.
Bestrijk de randen met een kwastje met losgeklopt ei en bak de plaattaart 45 min. af in de voorverwarmde oven.

Aardappelquenelles met spek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
125 ml crème fraîche
½ dl olie, olijf-
- peper
1 bk rucolacress
125 g spekreepjes,
magere
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen (grote exemplaren halveren).

Kook de aardappelen in een ruime pan met weinig water en zout in ca. 20 min. gaar.

Snijd intussen de spekreepjes fijn.

Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag krokant.

Giet de aardappelen af en laat ze kort droogstomen.

Stamp de aardappelen met een pureestamper fijn.

Voeg, onder voortdurend roeren met een stevige garde (of handmixer) de olie en de crème fraîche toe.

Klop de aardappelen tot een luchtige puree.

Roer de spekjes erdoor.

Breng de puree op smaak met zout en peper.

Schep met 2 eetlepels eivormige balletjes (quenelles) uit de puree.

Verdeel de quenelles over 4 borden

Knip de rucolacress van het bedje erboven.



rucolacress

Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- bieslook
- 2 burgers
- 3 tn knoflook
- 300 g krieltjes, met schil
- olie
- peper
- rozemarijn
- 2 satés
- 2 spare ribs
- 2 speklappen
- 100 g tomaten
- 50 g tomaten, gedroogde
- 1 ui, rode
- 100 g wortels, mini-
- 1 bk yoghurt, Griekse (0% vet)
- zout

Bereiding.

Viva Airfryer

Schil de wortels.
Was de krieltjes.
Snijd de krieltjes in stukken en meng ze met 1 el olie.
Snijd de bieslook en de rozemarijn fijn.
Pof de wortels en bak de krieltjes samen in de Airfryer (20 min. op 160°C.)
Snijd intussen de rode ui en pers de knoflook.
Snijd de tomaten en meng deze met de bieslook.
Als de aardappels en wortels klaar, zijn meng je de aardappels met de Griekse yoghurt en de knoflook, rode ui, rozemarijn, gedroogde tomaatjes, tot een lauw warme salade en breng deze op smaak met peper en zout.
Zet nu de Airfryer op 200°C en bak al het vlees 10 min. op 200°C.
Maak het bord mooi op en dien op.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelsoep met roggebrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

425 g aardappeltjes, rozemarijn, gekruide
3 el boter of margarine
40 g boter, kruiden-
8 pl brood, rogge-
200 g katenspek (dikke plakken)
2 zk soep, lente ui-crème- (à 63 g)
3 uitjes, bos-
300 g worteltjes, mini-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 760
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 73 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit intussen in koekenpan de boter.
Bak, al omscheppend de worteltjes ca. 3 min.
Voeg de aardappeltjes toe en laat ca. 5 min. meebakken.
Snijd de katenspek in reepjes.
Laat de spekreepjes ca. 1 min. meebakken.
Voeg het aardappelmengsel aan soep toe en laat ca. 5 min. zachtjes mee verwarmen.
Maak de bosuitjes schoon, snijd ze in ringetjes en roer ze door de soep.
Besmeer het roggebrood met de kruidenboter.
Leg 2 sneetjes op elkaar en snijd ze diagonaal door.
Serveer de soep met het roggebrood.

Aardappelsoep met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
50 g kervel
1 kip, soep-
- laurier
- peper, versgemalen
4 stronk prei
1 selderij, witte
250 g spek
- tijm
4 uien
2 wortelen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een bouillon van de soepkip samen met het groen van de prei, de selderij, 1 ui, tijm, laurier en 2 wortelen.
Kruid de bouillon met versgemalen peper en zout.
Snijd het wit van de prei, de selderij en de ui fijn.
Stoof ze aan in wat boter, voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Voeg vervolgens de aardappelen toe en laat die zachtjes gaar koken.
Mix de soep met een handmixer.
Kruid de soep en haal de soep door een grove zeef.
Snijd het spek in dobbelsteentjes en laat ze uitbakken.
Doe ze in de soep.
Werk de soep af met een kerveltakje en serveer.

Aardappeltoastjes met forelmousse en parmaham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Silke van
Engeland

Ingrediënten

2½ aardappelen,
middelgrote
- dille, verse
94 g forel, gerookte
5 pl ham, Parma-
125 g kaas, room-
5 tl lompviseitjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Maak met behulp van een mandoline fijne plakjes van de aardappel.
Besmeer ze met olijfolie langs beide kanten en leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat.
Kruid de aardappelschijfjes met versgemalen peper en zout.
Leg de plakken Parmaham verspreid op een andere bakplaat.
Schuif beide bakplaten gedurende 10-15 min. in de oven.
Liet erop dat de aardappelschijfjes niet verbranden en draai ze in het midden van de baktijd om.
Doe de gerookte forel samen met de roomkaas in een foodprocessor en laat het blenden tot een glad mengsel.
Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout en doe het mengsel over in een spuitzak.

Opmaak:

Spuut op ieder aardappeltoastje een toefje forelmousse en prik er een paar stukjes krokante Parmaham in.
Werk het af met 1 mp lompviseitjes en verse dille.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: 10-15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Airfryer Hasselback aardappelen.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2-3

Sterren: ***

Bron: Moeders.nu

Ingrediënten

4-6 aardappelen, niet te
grote

1 el olie, olijf-
- zout, zee-

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Een van de favoriete aardappelgerechten om te bereiden in de airfryer is wel de hasselback aardappelen.

Makkelijk te maken, het vergt alleen wat snijwerk en met een feestelijke tintje.

Zelf vind ik hasselback aardappelen puur natuur het lekkerst.

Varieer eventueel met toevoeging van wat knoflook, kruiden of een yoghurt dip.

Let er wel op dat kruiden niet verbranden in de airfryer.

Boen de aardappelen goed schoon met water en droog ze af.

Leg nu twee pollepels of eetstokjes op je werkblad en leg een aardappel er tussen.

Snijd met een scherp mes de aardappel in zo dun mogelijke plakjes, maar zorg er voor dat je de plakjes niet helemaal los snijdt (het is de bedoeling dat ze aan elkaar blijven).

Verwarm de airfryer voor op 200°C, als je bij de laatste aardappel aanbeldt bent

Leg de aardappels op een groot bord en bestrijk ze gelijkmatig met de olijfolie (een bakkwastje is hier handig bij).

Leg, als de airfryer op temperatuur is, de aardappels in het mandje.

Stel de tijd in op 35 min. en druk op start.

Haal na 15 min. 3 aardappelen met een tang uit het mandje (sluit de lade), leg op het bord en bestrijk met olie.

Leg de aardappels terug in het mandje en doe hetzelfde met de andere 3.

Herhaal dit na 15 min. nog eens.

Laat dan de aardappels nog ongeveer 5 min. bakken.

Controleer, door er met een scherp mes in te prikken, of ze gaar zijn.

Zo niet, laat ze dan nog 5 min. langer bakken.

Neem de aardappelen uit het mandje, leg op een bord en strooi er wat zout over.

Tip:

- Er passen, afhankelijk van de grootte van de aardappelen, 4-6 aardappelen tegelijk in het mandje.
- Vervang de aardappelen eens door zoete aardappelen

Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 1

Ingrediënten

1 kblk ananasringen
- kaas, Mozzarella,
gesneden
- rubpoeder (BBQ-
poeder voor marinade)
16-24 pl spek
2-3 uien, grote, zoete
gele, in ringen van 1 cm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de grote uien in ringen van 7 mm.
Open het blikje ananasringen en laat het uitlekken.

Je hebt 8 ringen nodig.

De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen.

Maak van de mozzarella repen, die je in de uienringen plaatst .

Stapel de mozzarella bekleed met uiring op de ananas.

Omwikkel dit met het spek (gebruik twee tot drie plakjes spek per ring.

Bestrooi, zodra alles verpakt is, de rub naar eigen smaak op de ringen.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bak de donuts 7 min. in de airfryer op 180°C.

Andijviestamppot III.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

1½ kg aardappelen,
kruimige
1 krp andijvie
25 mg boter
1 zk kruidenmix voor
andijviestamppot
(Silvo - 25 g)
150 ml melk

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de andijvie.
Snijdt de andijvie in reepjes.
Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar.
Giet de aardappelen af.
Kook de melk.
Stamp de gekookte aardappelen fijn.
Stamp de boter door de gestampte
aardappelen.
Mix de helft van de melk door de gestampte
aardappelen.
Meng de andijvie in gedeelten door de puree,
Voeg de kruidenmix toe aan de stamppot.
Stamp de rest van de melk door de stamppot
(wordt smeuïger).
Laat de stamppot al roerend goed heet worden.

Tip.

Lekker met uitgebakken spekblokjes of een
balletje gehakt.

Aspergecarpaccio.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

6 asperges, witte
1 tl azijn, witte wijn-
1 brood, stok-, bruin
50 g ham
1 el olie, noten-
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
40 g pijnboompitten
30 g rucola
1 sjalotje, fijngehakt
2 el wijn, droge witte
- zout

Bereiding.

Groene asperges hoeven niet te worden
geschild.
Kook de aspergestukken in ruim koken water
met zout in 10 min. gaar.
Kook de aardappeltjes gaar.
Prak met een vork 2 gekookte eieren fijn.
Snijd de andere twee eieren in partjes.
Doe de mayonaise en de crème fraîche in een
kom.
Voeg het geprakte ei en de kappertjes toe aan
de mayonaise.
Meng de inhoud van de kom voorzichtig.
Breng de inhoud van de kom op smaak met zout
en peper.
Scheep de mayonaise voorzichtig door de
aspergepunten, krielaardappeltjes, gerookte
zalm, tomaten, partjes ei en zilveruitjes.
Leg een aantal gewassen en gedroogde
blaadjes sla op het midden van de borden.
Scheep de salade op de sla.
Bestrooi de salade met bieslook.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 725
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 61 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Asperges met gegrilde gamba's.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Knorr

Ingrediënten

20 asperges, witte
10 spr bieslook,
kleingesneden
- brood, ciabatta-
1 stgl citroengras
16 gamba's, ongepeld
5 pl ham, Serrano-
2 tn knoflook
1 zk Knorr Saus voor
Asperges
2 limoenen
4 el olie
½ tl suiker
½ tl zout

Bereiding.

Maak een marinade van de olie, uitgeperste knoflook en bieslook.

Schep de gamba's door de marinade.

Laat de gamba's minimaal 15 min. marineren.

Snijd iedere limoen in 8 partjes.

Snijd de Serrano-ham in fijne reepjes.

Snijd het citroengras in grove stukken

Schil de asperges van vlak onder de kop naar beneden.

Snijd de houtachtige uiteinden (ca. 3 cm.) van de asperges.

Breng in een wijde pan (of asperge-pan) ruim water met ½ tl zout en ½ tl suiker aan de kook.

Kook hierin de asperges 10 min.

Draai het vuur uit.

Leg de deksel op de pan.

Laat de asperges (afhankelijk van de dikte) 15-20 min. in het hete water nagaren.

Verwarm de grillpan tot gloeiend heet.

Rijg de gamba's en de limoenpartjes om en om aan 4 satéprikkers.

Grill de gamba's in enkele minuten gaar met mooie grillstrepen.

Maak de saus klaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Voeg de stukken citroengras toe in stap 2.

Verwijder het citroengras als de saus klaar is

Roer de ham door de saus.

Verdeel de asperges over 4 borden.

Leg op elk bord een gambaspies.

Lepel de saus over de spiesjes.

Serveer er een paar sneetjes ciabattabrood bij.

Bereidingstijd: 50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Asperges omwikkeld met ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Vers-inspiratie.nl

Ingrediënten

2 asperges, witte
2 pl ham, achter-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Omwikkel de asperges ieder met een plakje achterham.

Avocadospread met radijs.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

½ avocado, eetrijp
2 el basilicum of blad-
peterselie, verse, fijn-
gehakt
½ el citroensap
100 g Hüttekäse of
magere kwark
4-6 radijsjes, in plakjes
1 tomaat, rijpe

Bereiding.

Een lekker beleg voor in het weekend! Avocado is vooral rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, die een goede invloed op je gezondheid hebben.

De radijsjes maken het lekker fris.

Snijd de tomaat in vieren en schep de zaadjes met vocht eruit.

Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Halveer de avocado en schep het vruchtvlees in een diep bord.

Sprenkel het citroensap erover.

Prak de avocado met een vork fijn en schep hüttenkäse, tomaat en basilicum of peterselie met wat zout en versgemalen peper erdoor.

Garneer met plakjes radijs.

Tips:

Lekker op eiwitrijke crackers of sneetjes volkorenbrood.

Avocadvruchtvlees wordt snel bruin.

Besprenkelen met wat citroensap kan dat tegengaan, maar lang bewaren is er toch niet bij.

Geniet van deze spread op de dag dat je hem maakt.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 297

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v verzadigd: 1 g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Bami met taugé (vegetarisch).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: EatGreen.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, gesnipperd
250 g mie
- olie, plantaardige-zout
- peper
- sambal oelek, vegetarische
2 el sojasaus, vegetarische
200 g spinazie
250 g taugé
250 g tofu, in blokjes
100 g wortelen, geraspte
- zout

Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Fruit de knoflook in de olie, voeg de tofu toe en laat die goed bruin worden.

Doe er de wortelen bij en roerbak het geheel ca. 2 min.

Voeg dan de mie, spinazie, taugé, sambal oelek, peper en zout toe en laat het geheel enkele minuten bakken.

21

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Basisrecept - sambal oelek I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

250 g pepers, Spaanse
1 tl zout

Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was een glazen pot (inhoud ca. 250 ml) af in heet water met soda.
Spoel de pot goed om.
Zet de pot tot gebruik omgekeerd op een schone theedoek.
Maak de Spaanse pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de Spaanse pepers.
Snijd de pepers in stukken.
Kook de pepers ca. 5 min. in een bodempje water.
Laat de pepers in een zeef uitlekken.
Pureer de pepers in de keukenmachine.
Meng het zout door de sambal.
Doe de sambal in de pot.
Sluit de pot direct af.

Basisrecept - tomatensaus voor pasta.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
rundvlees-
3 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
1 stgl selderij
500 g tomaten, gepelde
(in blik)
1 ui
½ wortel
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de selderij (met blaadjes en al), de wortel, de ui en de look in kleine stukjes. Stoof ze aan in een diepe pan in 6 el olijfolie. Laat zacht verder bakken tot de stukjes halfzacht en glazig zijn. Voeg er de tomaten met het sap uit het blik aan toe. Kruid met flink wat peper en zout en voeg er het ½ bouillonblokje aan toe. Laat 30 min. met gesloten deksel op laag-middelmatig vuur sudderen (af en toe eens in roeren). Haal de pan van het vuur en mix (in de pan of in een andere pot) de saus met een mixer (niet volledig glad, afhankelijk naar eigen wens). Laat de saus minstens één keer volledig afkoelen (zorgt ervoor dat ze nog wat meer indikt). Warm ze terug op (eventueel met wat water of olijfolie om ze wat losser te maken) voor je pastagerecht.

Blutwurstgröstl - bloedworst met gebakken aardappelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

500 g aardappelen
600 g bloedworst
2 tn knoflook
- majoraan
- peper
50 g spek, gerookte
100 g uien
2 el vet (boter of olie)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal het vel van de bloedworst af en snijd het in vinger dikke plakken.

Kook de aardappelen in de schil, schil ze daarna en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm (of in schijfjes).

Snipper de uien fijn.

Verhit een grote pan met vet en bak hierin de plakjes bloedworst, uien en de fijn gesneden spek.

Voeg de aardappelen toe en breng het op smaak met knoflook, majoraan, zout en peper. Bak dit, al roerend, goed door.

Tip:

Dit gerecht kunt u met zuurkool of een salade serveren.

Boerenkoolhutspot met shoarma.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stamp-
300 g boerenkool,
gesneden
50 g boter, room-
500 g hutspotgroenten
1 tn knoflook
500 g shoarma,
varkens-
150 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Smelt in een grote pan 25 g boter.
Bak de hutspotgroenten 4 min.
Verdeel de aardappelen en boerenkool over de hutspot groenten.
Voeg voldoende warm water toe tot alles net is bedekt en breng aan de kook.
Sluit de pan en kook de aardappelen met de groenten in 15 min. gaar.
Smelt in een koekenpan de resterende 25 g boter.
Bak de shoarma in 10 min. bruin en gaar.
Doe intussen de yoghurt in een schaal.
Pers de knoflook boven de yoghurt en meng goed.
Breng de knoflookyoghurt op smaak met peper.
Giet de aardappelen met de groenten af en vang een kop kookvocht op.
Stamp ze met voldoende kookvocht tot een smeulige stamp-
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de stamp- op 4 borden.
Verdeel er de shoarma over.
Schep op elk bord een dot knoflookyoghurt.
Serveer de rest van de knoflookyoghurt apart erbij.

Vorb.tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boerenkoolovenshotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen
600 g boerenkool,
verse, gesneden
150 g champignons
200 g gehakt, runder-
1½ dl melk, halfvolle
- nootmuskaat
1 ui

Bereiding.

Kook de boerenkool in 20 min. gaar.
Schil de aardappelen en kook ze gaar.
Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bak en rul het rundergehakt met peper en een beetje zout in een droge pan gaar.
Fruit de ui mee glazig.
Bak de champignons kort mee.
Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat, peper en weinig zout een puree.
Scheep de boerenkool in een ovenschteffel en verdeel het gehaktmengsel erover.
Dek dit af met de aardappelpuree.
Laat er eventueel in een hete oven of onder de grill een bruin korstje op komen.

26

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 575
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v verzadigd: 7 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Broccolistamppot met noten II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Silvo.nl

Ingrediënten

750 g aardappelen, kruimige
400 g broccoli
1 ei
100 g kaas, oude, geraspte
1 tl mosterd
200 g noten, gemengde
4 el room, zure
1 el Silvo Kruidenmix
Stamppot Zuurkool
1 tomaat, vlees-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en was de aardappelen en snijd ze kleiner. Laat de aardappelen in een pan met weinig water in ± 20 min. gaar worden. Verdeel intussen de broccoli in roosjes, snijd de stronk in dunne plakjes en was de broccoli. Kook de broccoli in een laagje kokend water in ± 10 min. gaar. Was de tomaat, snijd hem in parten, verwijder het vocht en de zaadjes en snijd hem in blokjes. Hak de gemengde noten grof. Verwarm de grill voor. Giet de aardappelen en de broccoli af en stamp ze door elkaar. Roer de tomaatblokjes, de zure room, het ei, de kruidenmix, de mosterd, de helft van de kaas en de helft van de noten door de stamppot. Schep de stamppot in een ovenvaste schaal. Strooi er de rest van de noten en de kaas over. Laat het gerecht onder de hete grill in 6-8 min. bruin worden.

Bruine bonensoep met Herfstbok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 bl bonen, bruine, à 800 g
30 g boter
350 ml bouillon, runder-
500 g groenten, hutspot-
1 fl Herfstbok (Grolsch)
2 laurierblaadjes
- peper
125 g spekreepjes, magere
1 bl tomatenpuree
1 worst, rook-
- zout

Bereiding.

Spoel de bonen onder stromend water af.
Laat de bonen uitlekken.
Smelt de boter in de soeppan.
Bak de hutspotgroenten 3 min.
Voeg de spekreepjes bij en bak ze 3 min. mee.
Voeg de bouillon toe.
Voeg 2,5 pot water toe.
Voeg de bonen toe.
Voeg de Herfstbok toe.
Voeg de laurierbladen toe.
Voeg de tomatenpuree toe.
Breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Laat de soep 20 min. zachtjes koken.
Snijd de worst in plakjes.
Schep de worst 10 min. voor het einde van de bereidingstijd door de soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Cassoulet de Castelnaudary.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: France.fr

Ingrediënten

1 kg bonen, witte, droge
1 bouquet garni
225 g buikspek, mager
700 g confit de canard,
met vet
2 tn knoflook
10 tn knoflook, geperst
225 g knoflookworst
700 g lamsbout, zonder
bot
150 g meel, paneer-
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, verse,
fijngehakt
350 g saucisses de
Toulouse (verse
varkensworst)
3 tomaten
4 uien
1 wortel
225 g zwoerd, uit-
gebakken
- zout

Bereiding.

Steek in 2 uien 1 knoflookteen.
Snijd de 2 andere uien in ringen
Snijd de lamsbout in blokjes van ca. 2 cm.
Pel de tomaten, ontdoe ze van de zaadjes en
snijd ze in blokjes.
Doe de wortel, de 2 uien met de knoflooktenen,
de bonen, 6 knoflooktenen, het uitgebakken
zwoerd en de bouquet garni in een grote pan.
Bedek dit volledig met koud water en plaats het
op een hoog vuur.
Zet het vuur laag vóórdat het water gaat koken
en laat alles 1 uur sudderen.
Voeg de knoflookworst en de saucisses de
Toulouse toe.
Laat het nog 15 min. sudderen.
Neem de pan van het vuur.
Voeg wat zout en versgemalen peper toe.
Doe het buikspek in een grote pan en giet er
koud water bij totdat het vlees volledig
ondergedompeld is.
Breng het water aan de kook en laat het 5 min.
doorkoken.
Neem het buikspek uit de pan en doe het in een
vergiet.
Spoel het af met koud water en laat het spek
uitdruppelen.
Smelt in een andere pan 4 el vet van de confit
de canard.
Braad het lamsvlees op een hoog vuur rondom
bruin, zodra het vet heet is.
Haal daarna het vlees uit de pan en leg het op
een bord.
Bak de uienringen al roerend gedurende 3 min.
op een laag vuur in dezelfde pan.
Voeg de 4 knoflooktenen, de tomaten en 10 el
kookvocht van de bonen toe.
Laat het geheel zo'n 10 min. borrelen.
Verwijder het bouquet garni, de zwoerd, de
uien en de worstjes uit de pan waarin je de
bonen hebt gekookt.
Doe het bouquet garni weg en leg de andere
Ingrediënten terzijde op een bord.
Giet de bonen af, bewaar het vocht en voeg de
bonen nu toe aan de pan met uien en tomaten.
Verwarm je oven voor op 250 °C.
Snijd de worstjes in plakjes van 1 cm.
Vul een grote terrine met het zwoerd en maak
om en om laagjes met vlees, worst, knoflook,
saucisse de Toulouse en de gemengde bonen,
uien en tomaten.
Sluit af met een laag bonen en daarbovenop 2
el vet van de confit de canard (gelijkmatig
uitspreiden).
Het vocht in de terrine moet de bovenste laag
net bedekken.
Voeg, als dat niet het geval is, dan wat
kookvocht toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bak het gedurende 3 uur in de oven.
Meng de peterselie en de paneermeel.
Haal de cassoulet na 3 uur uit de oven en bestrooi die met het mengsel van peterselie en paneermeel.
Plaats de cassoulet terug in de oven en laat alles nog 1 uur garen tot de bovenkant goudbruin is.

Tip:

Je kunt de droge witte bonen vervangen door tarbais- of lingotbonen.

Cocktail van asperges en rogvleugel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

8 asperges, witte
12 asperges, groene
1 krp sla
2 rogvleugels
2 tomaten, gedroogde
(op olie)
2 tomaten
2 el azijn, dragon-
5 el olie, olijf-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dompel de tomaten in kokend water.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de zaadjes van de tomaten.
Hak het vruchtvlees van de tomaten klein.
Verhit 1 el olie in een koekenpan.
Smoor het vruchtvlees 10 min. in de hete olie.
Laat de tomatenpulp afkoelen.
Schil de witte asperges.
Snijd de onderkantjes van de witte en groene asperges weg.
Kook de asperges beetgaar.
Snijd de asperges in stukken.
Meng de tomatenpulp met azijn, olijfolie, peper en zout.
Leg de asperges 1 uur in het tomatenmengsel.
Was de sla.
Droog de sla in de slacentrifuge.
Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.
Snijd de rogvleugels ieder in 2 stukken, was de rogvleugels.
Dep de rogvleugels met keukenpapier droog.
Bestrooi de rogvleugels met peper en zout.
Bak de rogvleugels in de hete olie snel gaar.
Neem de aspergestukjes uit het sausje.
Verdeel de aspergestukjes samen met de sla over 4 borden.
Leg de rogvleugel op de aspergesla.
Schenk het sausje over de rogvleugel.
Garneer het gerecht met de dragon en tomaatreepjes.

Crostini met rosbief en zoetzure radijsjes.



Menugang: Brunch-
gerecht, hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-, witte
1 brood, stok-, in
schuine plakken van 1
cm
1 tn knoflook,
gehalveerd
4 el olie, olijf-
- peper
1 hv peterselie, platte,
fijngehakt
½ bs radijsjes, in dunne
plakjes
200 g rosbief
(vleeswaren)
1 el suiker
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 7 min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Voorbereiding.

Roer de suiker door de azijn tot de suiker
helemaal is opgelost.
Voeg de radijsjes toe, schep goed om en laat
afgedekt minimaal 1 uur marineren in de
koelkast.

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de plakken stokbrood rondom met
olijfolie en wrijf de knoflook er stevig over.
Rooster het brood in de oven in ca. 7 min.
knapperig.
Beleg de crostini met de rosbief.
Snijd wat zoetzure radijsjes in plakjes.
Leg wat van de zoetzure radijsjes op de rosbief.
Bestrooi ze met zout, peper en de peterselie.

Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

700 g aardappelen
- boter
1½ l bouillon, vlees-
½ knolselderij
- nootmuskaat
- peper
2 tomaten
3 uien
2 wortelen, winter-,
grote
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Maak de knolselderij en de wortelen schoon.
Houd het groen van de selderij en een halve wortel apart.
Snijd de rest van de groenten in stukjes.
Pel de tomaten.
Ontpit de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Pel 2 uien.
Hak de uien fijn.
Stoof de uien in een klontje boter.
Voeg de gesneden groenten en stukjes tomaat toe aan de uien.
Overgiet het geheel met de bouillon.
Laat de soep 30 min. zachtjes koken.
Mix de soep.
Breng de soep op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Pel de overgebleven ui.
Snijd de ui in tweeën.
Snijd de ui in halve ringen.
Snijd de halve wortel in julienne.
Stoof de worteljulienne beetgaar in een klontje boter.
Voeg de halve ui-ringen en de worteljulienne daarna toe aan de soep.
Was een beetje groen van de selderij.
Scheur de blaadjes van de selderij in stukjes.
Garneer de soep met de blaadjes selderij.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Eendenborst met groene paprika.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

10 g boter
2 el crème fraîche
1 eendenborst (tamme eend)
1 paprika, groene
- peper, versgemalen
2 sjalotjes
1 dl wijn, witte
- zout

- aluminiumfolie

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd zoveel mogelijk vel van de eendenborst. Smelt de boter in een stoofpan en bak de eendenborst 6 min. op de velkant. Keer het vlees en bak het kort aan de andere kant. Haal het vlees uit de pan. Strooi zout en versgemalen peper op de eendenborst (beide kanten). Wikkel het vlees in aluminiumfolie. Snipper de sjalotten, doe ze in het overgebleven vet en laat ze zacht bakken. Verwijder intussen de pitjes uit de paprika, snijd hem in stukjes en doe die bij de sjalotten. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en laat het 10 min. zacht sudderen. Doe er dan de wijn bij en laat die vrijwel volledig inkoken. Voeg dan de crème fraîche toe en roer het goed door elkaar. Snijd de eendenborst in plakjes en doe die door de saus. Laat alles goed warm worden en serveer.

Tip:

Lekker met gebakken aardappeltjes.

Eendenborst met peultjes, basilicum en kokosmelk.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: Mezza^{ad}, Wok!

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
(Thaise)
2 el currypasta, rode
2 eendenborsten
- olie, zonnebloem-
100 g peultjes
1 ui, rode, in dunne
ringen
½ tl zout

Voor de marinade:

1 tl kurkumapoeder
1 el olie, sesam-
1 tl suiker, basterd-,
bruine
1 el vissaus

Voor de saus:

50 ml bouillon, kippen-
100 ml melk, kokos-
1 tl vissaus

Bereiding.

Vul de wok voor de helft met kokendheet water.
Blancheer de eendenborsten 2 min. op een hoog vuur
om het vette laagje te verwijderen.

Laat de eend uitlekken in een zeef (dit zorgt ervoor
dat de eend straks lekker krokant wordt tijdens het
bakken).

Veeg de wok snel schoon en droog en zet hem weer
op het vuur.

Dep de eendenborsten droog met keukenpapier.
Smeer de huid in met het zout.

Leg de eendenborsten met de huid naar beneden in
de wok op een laag vuur en verhoog het vuur
langzaam tot middelhoog om het vet uit de huid te
trekken.

Schroei de huid van de eendenborst op een
middelhoog vuur 4-5 min. tot deze krokant en
goudbruin is.

Draai de eend om en schroei de andere kant 1 min.

Leg het vlees op een bord en laat het 5 min. rusten en
afkoelen.

Snijd het vlees in plakjes van 2-3 mm dik; laat een
klein stukje zoute huid op elk plakje zitten.

Doe de eend in een kom en masseer de ingrediënten
voor de marinade in de eend.

Zet de eend weg tot het roerbakken.

Meng de ingrediënten voor de saus in een kleine kom.

Verhit 1 el zonnebloemolie in de wok op een
middelhoog vuur.

Voeg de rode currypasta toe.

Roerbak dat in 1-2 min. geurig, maar niet bruin.

Voeg de rode ui en de peultjes toe.

Roerbak het nog 1 minuut.

Zet het vuur hoog.

Voeg zodra de pasta licht begint te kleuren de
eend toe en bak het ca. 30 sec. zonder te
roeren.

Giet dan de saus over de eend. En breng het
flink aan de kook.

Laat het 1 min. koken en zet nu het vuur uit.

Voeg de basilicumblaadjes toe en roer het goed
door.

Garneer het gerecht met nog wat

basilicumblaadjes en serveer het bijv. met rijst.

Bereidingstijd: 30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fazant met zuurkool.



Menugang: Tussengerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen (Eigenheimers)
- aardappelzetmeel
1 appel
½ l appelsap
- boter
½ dl crème fraîche
1 eidooier
8 fazantenpoten
3 jeneverbessen
2 kruidnagels
3 laurierbladeren
- melk
- nootmuskaat
- peper, cayenne
100 g rookspek
2 sinaasappelen
150 g suiker
1 ui
20 walnoten
- wildfond
- zout
375 g zuurkool, wijn-

Bereiding.

Bak de fazantenpoten in wat boter bruin, voeg een klein beetje wildfond (of bouillon) toe en laat de fazanten poten op een heel laag vuurtje heel zachtjes in ca. 2 uur gaar sudderen. Bedruip de pootjes regelmatig met vocht. Haal de pootjes uit de pan, laat ze iets afkoelen en pluk daarna het vlees los.

Doe het fazantenvlees terug in de pan.

Rooster de walnoten in een droge koekenpan, strooi er wat (cayenne)peper over en dan wat suiker.

Blijf schudden en omscheppen tot de suiker gekarameliseerd is.

Schep het goed door elkaar en leg de walnoten één voor één op een stuk bakpapier.

Bak de spekjes uit.

Snijd de partjes uit de sinaasappels en snijd deze in stukken.

Schil de aardappelen en kook deze gaar.

Maak er een smeuge puree van.

Houd de puree warm.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in flinterdunne plakjes en doe hetzelfde met de ui.

Fruit deze in wat boter aan in een pan, voeg de suiker toe en laat deze karamelliseren.

Voeg de zuurkool, de appelsap en de crème fraîche toe.

Doe de kruiden in thee-eitje of maak van keukenpapier een kruidenbultje.

Laat dit 15 min. meetrokken tot de zuurkool gaar is.

Houd de zuurkool goed vochtig.

Voeg indien nodig een beetje appelsap extra toe (dit is de basis van de saus later).

Zet vulringen op 4 borden en vul ze achtereenvolgens met de aardappelpuree, de zuurkool, de sinaasappelpartjes en een beetje vlees.

Leg de rest van het vlees, zonder de jus rondom de vulringen (laat de vulringen er nog even omheen staan).

Verwarm het kookvocht van de zuurkool en bindt deze tot een licht gebonden saus met wat aardappelzetmeel.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Fish and chips.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: EefKooktZo.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen (iets kruimig)
3 el bloem
1 el dille, verse, fijn-gesneden
1 ei (middel)
1 el olie
2 hv panko
- peper, versgemalen
4 st witvis, stevige (bijv. kabeljauw)
- zout

- frisse salade en/of doperwtjes
- ketchup
- tartaarsaus

Bereiding.

Boen de aardappels schoon.
Snijd de aardappels in dikke plakken met een dikte van ca. 1 cm.
Snijd ze daarna in reepjes van 1 cm, zodat je mooie frietjes krijgt.
Spoel ze af onder de kraan en doe de frietjes in een ruime bak met water.
Laat ze 30 min. staan.
Verwarm ondertussen de oven voor op 210°C (boven- en onderwarmte).
Giet na 30 min. het water weg en spoel de friet nog even om.
Dep daarna de frietjes heel goed (!) droog met een theedoek of keukenpapier.
Maak ook de ruime bak droog, doe hier de friet weer in en hussel er 1 el olie overheen.
Bak de friet goudbruin in de oven in 35-40 min..
Schud halverwege de bereidingstijd de frietjes even om.
Terwijl de friet in de oven zit gaan we de vis voorzien van een krokant laagje.
Zet hiervoor 3 borden klaar: 1 met de bloem, 1 met het geklutste ei en 1 met de panko plus dille.
Dep de stukken vis droog, bestrooi met met versgemalen peper en zout en haal ze door de bloem, daarna door het ei en tenslotte door de panko.
Leg ze op een bordje.
Doe de vis de laatste 15-20 min. bij de frietjes in de oven en bak ook de vis goudbruin (het geeft niet als de frietjes hierdoor 5-10 min. extra bakken).
Als je de frietjes te donker vindt worden kun je ze er uiteraard eerder uithalen dan de vis.
Bestrooi de friet met zout zodra ze uit de oven komen.
Serveer de fish and chips met een frisse salade, doperwtjes, ketchup en (zelfgemaakte tartaarsaus).

Tip:

Frietjes in de airfryer? Verwarm dan de Airfryer voor op 175°C en bak de friet in 20-25 min. goudbruin (tussendoor even omscheppen).

**Bereidingstijd: 35-50
min.**
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Frambozen, biet en kersensmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
200 g bietjes, gekookte
200 g frambozen
(vriezer)
1 pt kersen op siroop-
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kersen uitlekken in een vergiet.
Snijd de bieten in kleine blokjes.
Mix alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

Gebakken appel met spek en ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Carta,
Evert te Pas

Ingrediënten

2 appels
1 el boter
½ bs peterselie, blad-
200 g spek (ontbijt- of
katenspek)
2 uien

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.

Pel en snijd de ui in halve ringen.

Verwarm een pan en bak het spek ca. 3 min. om en om.

Voeg de appels en de uien toe en bak ze ca. 6 min. mee.

Pluk en hak de peterselie fijn.

Breng de appels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

Voeg de boter en de peterselie toe en warm het kort door.

Gebakken krieltjes in de schil met bieslook.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 bs bieslook
1 kg krieltjes, in de schil
- margarine, vloeibare -
- olie, olijf-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de krieltjes.

Doe ze over in een pan, bestrooi ze met zout en schenk er wat water bij.

Breng het water aan de kook en kook de krieltjes in 10 à 15 min. **nét** gaar.

Verhit een mengsel van wat margarine en olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de krieltjes goudbruin.

Proef en voeg eventueel nog wat zout toe.

Knip de bieslook in kleine ringetjes en strooi de kruiden vlak voor het serveren over de aardappeltjes.

Tip:

Je kunt de aardappeltjes al ruim voor de maaltijd bakken als je dat beter uitkomt.

Warm ze vlak voor het serveren op en bestrooi ze met de bieslook.

Gebakken tongfilets met lente-uitjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-André

Ingrediënten

3 el bloem
125 g boter
15 cl melk
- peper, versgemalen
4 tongfilets
2 bs uitjes, lente-, in
ringetjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier.

Bestrooi de filets met wat zout en laat ze 2-3 min. liggen.

Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem.

Verhit 100 g boter en bak de tongfilets aan beide kanten goudbruin.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden.

Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes 2-3 min.

Schep ze over de visfilets en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Serveer de tongfilets met een partje citroen, wat tartaarsaus en aardappelpuree.

Gebakken witlof met krieltjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
1 tn knoflook
1 kg krieltjes
3 el olie, olijf-
200 g paddenstoelenmix
2 tl salie, gedroogde
200 g speklapjes,
magere
500 g witlof

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd een stukje van de onderkant van de witlof.
Snijd d witlof in kwarten.
Snijd de paddenstoelen grof.
Halveer de krieltjes en voeg de krieltjes toe aan een pan met water.
Breng deze aan de kook en kook de krieltjes in 5 min. beetgaar.
Verdeel de krieltjes over een met bakpapier beklede bakplaat.
Mix met een staafmixer de helft van de salie met 2 el olijfolie en de knoflook tot een geheel.
Verdeel de olie over de krieltjes.
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven totdat de krieltjes goudbruin kleuren.
Verhit intussen een pan met de resterende olijfolie op een middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 min. goudbruin.
Voeg vervolgens de paddenstoelen en de witlof toe en bak deze 8 min. mee op een hoog vuur.
Blus de witlof en de paddenstoelen af met de balsamicoazijn en zet het vuur uit.
Serveer de witlof met de krieltjes en garneer met de resterende salie.

Tip:

Ook lekker met verse salie.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2283
Energie kcal: 545
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Gemarineerde rode ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Edith Dourleijn

Ingrediënten:

- azijn, wijn-, witte
- ui, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snijd de uien doormidden en daarna in dunne halve ringen.
Doe de uien in een schoon (gesteriliseerd) potje.
Schenk er zoveel witte wijnazijn over dat de ui onder staat.
Na minimaal een kwartiertje wachten begint de ui al lekker zacht te worden.

Geroerbakte aubergine met sesamzaad.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: Chinese take-away Veggie, Mezza^{ad}

Ingrediënten

2 aubergines, grote, in stukjes
1 el azijn, rijst-
1 el gemberwortel, verse
2 tn knoflook
1 tl maizena
2 el olie
1 tl olie, sesam-
1 peper, chili-, rode
½ el saus, soja-, donkere
1 el saus, soja-, lichte
½ el suiker
2 uitjes, lente-
4 el water
1 el wijn, rijst-, Chinese
2 el zaad, sesam-

Bereiding.

Hak de knoflook grof.
Rasp de gemberwortel.
Halveer de lente-uitjes en snijd ze in de lengte in dunne reepjes.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en snijd hem in dunne ringetjes.
Verhit een droge pan met antiaanbaklaag op een middelhoog vuur en rooster het sesamzaad tot het lichtbruin is en het aroma vrijkomt.
Scheep het sesamzaad in een kommetje en zet apart.
Meng in een kom de lichte met de donkere sojasaus, de rijstazijn, de rijstwijn, de suiker en de maizena en zet apart.
Verhit een wok op een middelhoog vuur.
Voeg de olie, de knoflook, de gember en de lente-ui toe en bak het geheel ca. 30 sec., tot de aroma's vrijkomen.
Voeg de chilipeper toe en bak het geheel nog 30 sec.
Voeg de aubergine toe en bak het geheel nog 1 min.
Schenk het water erbij, zet het vuur lager en laat het 10 min. zachtjes koken.
Zet dan het vuur hoger, voeg het sojamengsel toe en roer het geheel goed.
Laat het op een middelhoog vuur zachtjes pruttelen, tot het vocht voor de helft is ingekookt.
Scheep het gerecht op een bord, besprenkel het met de sesamololie en bestrooi het met het geroosterde sesamzaad.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gerolde kipfilet met asperges in hollandaisesaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Corrie Schoumans

Ingrediënten

2 sch aspergetips,
groene
2 el azijn, wijn-, witte
125 g boter, room-
2 eidooiers
4 pl ham, gerookte
2 kipfilets (à 150 g)
- peper
½ bk peterselie,
fijngehakte
- zout

Vorb.tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de kipfilets en rol ze, tussen 2 laagjes huishoudfolie, met een deegroller tot dunne schnitzels.
Splits de eieren.
Hak de peterselie fijn.
Kook de aspergetips 3 min.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Verdeel de asperges over de kip.
Rol ze op en wikkel er een plakje ham omheen (zet vast met een cocktailprikker).
Verhit de boter en bak de kiprolletjes om en om.
Klop de eidooiers in een maatbeker met een staafmixer.
Breng de azijn aan de kook in een steelpan.
Voeg de azijn bij de eidooiers.
Verhit in dezelfde steelpan 100 g boter tot deze gaat borrelen.
Voeg de boter toe aan de eidooiers, roer de helft van de peterselie erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de saus apart.
Strooi er nog wat verse peterselie over.

Gestoofde paling met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling, Martin Kruithof

Ingrediënten

100 g boter, room-
1 limoen
4 palingen, stoof-
- peper, versgemalen
½ dl Pernod
5 st steranijs
3 venkelknollen
- venkeltopjes
½ dl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Stoofpaling:

Snijd de rauwe paling in stukken van 10 cm.
Breng ze op smaak met versgemalen peper en zout.
Doe de boter met de steranijs in een pan.
Fruit de paling aan in de boter.
Blus de paling af met de Pernod en de witte wijn.
Dek de pan af en laat de paling zachtjes gaar stoven.
Giet het vocht af wanneer de paling gaar is.
Snijd de venkeltopjes fijn en strooi die over de paling.

Venkelcrème:

Snijd 2 venkelknollen (zonder de kern en de groene toppen) fijn.
Stoof de venkel met boter, water, steranijs, versgemalen peper en zout gaar.
Laat de venkel als hij gaar is, in de blender fijn draaien tot een mooie gladde crème.
Breng de crème evt. op smaak met wat Pernod.

Venkelsalade:

Snijd de overgebleven venkel zo dun mogelijk op een mandoline.
Breng de salade op smaak met limoenrasp, limoensap, zout en versgemalen peper.



Mandoline

Gevulde aardappelen met bieslook en kaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 aardappelen, grote,
kruimige
10 g bieslook
25 g boter
125 g crème fraîche
1 ei
100 g kaas, jong
belegen, geraspte

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 1 u 45
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappelen schoon.
Verpak ze ruim in aluminiumfolie en pof de
aardappelen in het midden van de oven in ca.
1½ uur gaar.
Prik met een vork in, wanneer de aardappelen
weinig weerstand geven zijn ze gaar.
Laat de aardappelen buiten de oven iets
afkoelen.
Snijd doormidden en schep het kruim uit de
schil.
Houd de schil heel.
Laat de oven aan.
Snijd de bieslook fijn.
Stamp het kruim met de boter, crème fraîche,
kaas en bieslook met de pureestamper tot een
grove puree.
Klop het ei los.
Roer het ei erdoor en schep in de aardappel-
schillen.
Zet het in de oven en bak nog ca. 15 min. tot de
vulling goudbruin is.

Tip:

Je kunt de aardappelen 1 dag van tevoren
poffen.
Bereid ze op de dag zelf verder.

Gevulde paprika's met geitenkaas en ansjovis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 blk ansjovisfilets
(± 50 g)
½ bk balsamicodressing
(100 g Johma)
- focaccia (brood)
150 g kaas, geiten-,
verse (Bettine Blanc)
¼ zk koriander, verse
(15 g)
- olie (om in te vetten)
4 paprika's,
geroosterde,
hele (pot 465 g)
- peper, zwarte
1 zk sla, rucola- (75 g)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C (gasovenstand 3).
Verkruimel de geitenkaas boven een kom
Laat de ansjovisfilets uitlekken.
Snijd de ansjovisfilets fijnsnijd.
Knip de koriander fijn.
Scheep de vis en koriander door de kaas.
Breng het mengsel met peper op smaak.
Vet een ovenschaal (± 2 l) in.
Snijd de paprika's aan één kant voorzichtig open.
Vul de paprika's voorzichtig met het kaasmengsel.
Vouw de paprika's dicht en leg ze naast elkaar in de ovenschaal.
Laat de paprika's in het midden van de oven in ± 10 min. warm worden.
Verdeel de sla over 4 borden.
Besprenkel de sla met de balsamicodressing.
Leg de paprika's op de sla.
Serveer de paprika's met repen focaccia.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hamlappen in mosterdsaus met roergebakken andijvie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vrouw

Ingrediënten

700 g aardappelen, vastkokende, geschild
600 g andijvie, gesneden
500 g hamlappen
1 dl room, kook-, light
1 el mosterd
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 447
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: 4 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen gaar.
Bestrooi de hamlappen met peper en zout.
Verhit 2 el olie in een koekenpan.
Braad de hamlappen bruin en gaar in de olie.
Scheep de hamlappen uit de pan.
Blus het braadvocht af met 1 dl water.
Laat het braadvocht ca. 2 min. koken.
Voeg de room en de mosterd toe aan het braadvocht.
Roer het braadvocht tot een gladde saus.
Voeg de hamlappen toe aan de saus.
Laat de hamlappen op een laag vuur ca. 5 min. sudderen.
Voeg evt. nog een scheutje water toe als de saus te dik wordt.
Verhit 2 el olie in een wok.
Bak de ui glazig in de wok.
Voeg in delen de andijvie toe.
Scheep de andijvie om tot alle andijvie is geslonken.
Breng de andijvie op smaak met peper.
Serveer de aardappelen en andijvie met de hamlappen in mosterdsaus.

Tip:

Vervang het water door wat witte wijn.

Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes
1 bs dille
2 forellen van 500 g, schoongemaakt
- olie, olijfolie
1 ui, rode, in dunne plakjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg forel op schoon werkblad.
Leg in buikholte van beide forellen:
3-4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3-4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.
Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.
Verhit bakplaat van de barbecue.
Scheur een paar vellen bakpapier.
Leg het bakpapier op de bakplaat.
Kwast het papier licht in met olijfolie.
Leg de vis op het papier.
Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.
Keer de vis.
Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, gesneden
50 g boter, room-
4 eieren
1 tl kerriepoeder
200 ml melk
1 snf peper
2 uien, kleingesneden
330 g uien, Amsterdamse
1 snf zout

Bereiding.

Doe de boerenkool met de aardappelen in een pan.
Voeg zoveel water toe dat het geheel net is bedekt.
Breng aan de kook en kook de aardappelen en boerenkool in 20 min. gaar.
Smelt intussen in een ruime koekenpan 25 g boter.
Fruit de ui in 4-5 min. zacht en goudgeel.
Bestrooi de uien met de kerriepoeder en bak nog 1 min.
Smelt de overige 25 g boter in een koekenpan.
Breek de eieren in de koekenpan en bak in 2-3 min. tot 4 spiegeleieren.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de boerenkool af.
Stamp ze met de melk tot een smeuijge stampot.
Schep er de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.
Schep de stampot op 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.
Serveer de boerenkool met de Amsterdamse uien.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfspastei met champignons (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 ei
5 g gist, gedroogde
100 g margarine (Becel)
100 ml melk
5 g suiker
250 g tarwebloem, fijne
5 g zout

Voor de vulling:

250 champignons
- peper, versgemalen
500 g ragout, kalfs-
1 ui
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het deeg goed door elkaar tot een luchtig deeg is ontstaan.

Laat dit minimaal 1 uur rusten onder een vochtige doek.

Weeg 150 g van het deeg af en maak er een bol van (dit is voor de deksel en de versiering van de pastei).

Rol het andere gedeelte uit.

Leg een stukje vetvrij papier in een bakvorm.

Leg het deeg mooi passend in de bakvorm.

Vul dit met een lepel met de kalfsragout.

Snijd de champignons en de ui klein en bak dit kort aan met een beetje margarine in een koekenpan.

Breng het ui-champignonmengsel vervolgens op smaak met versgemalen peper en zout.

Smeer het ui-champignonmengsel uit over de ragout.

Rol de plak deeg voor het deksel uit.

Leg de deksel op de vlaai en snijd het restant eraf.

Van de restanten maak je blaadjes en bloemetjes en leg deze mooi in patroon op de deksel.

Bestrijk de vlaai met het ei en bak hem in je Airfryer. (45min.-150°C).



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kartoffelklösse mit Pflaumenmus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Duitse
Stuks: 15 knoedels
Sterren: **
Bron:
GratisKookboek.be

Ingrediënten

6 aardappelen,
middelgrote (± 1 kg),
schoongeboend, niet
geschild
1 el bloem
65 g bloem
115 g boter
 $\frac{1}{4}$ kp broodkruim, wit-,
fijn, droog
2 eidooiers
1 eiwit, licht geklopt
(1 snf kaneel)
1 snf nootmuskaat
15 tl pruimenmoes of
appelmoes
55 g suiker
2 tl zout

Bereiding.

Verhit 55 g boter in een flinke koekenpan.
Voeg het broodkruim toe aan de boter.
Bak het broodkruim onder voortdurend roeren
bruin.
Neem de pan van het vuur.
Zet het broodkruim apart.
Doe de aardappelen in ruim kokend water met
wat zout.
Laat de aardappelen ± 20 min. flink doorkoken
tot ze gaar zijn.
Laat de aardappelen uitlekken.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen fijn.
Klop 60 g boter door de aardappelen.
Klop één voor één de eidooiers door de
aardappelen.
Voeg het zout toe aan de aardappelen.
Voeg de nootmuskaat toe aan de aardappelen.
Blijf de aardappelen kloppen tot een glad deeg
is verkregen.
Breng het deeg op smaak.
Dek het deeg af met plasticfolie.
Zet het deeg 1 uur in de koelkast.
Bestrooi een flink bakblik gelijkmatig met 1 el
bloem.
Leg het gekoelde deeg op het bakblik
Rol het deeg met een met bloem bestoven
deegroller uit tot een rechthoekige lap van ruim
20 cm breed en 35 cm lang.
Zet, als het deeg te kleverig wordt, het dan op
het blik weer even in de koelkast tot het weer
stevig is.
Snijd het deeg in vierkanten van ± 7 cm.
Lepel 1 tl pruimenmoes in het midden van ieder
vierkant deeg.
Bestrijk de kanten van het deeg met wat
geklopt eiwit.
Vouw het lapje deeg diagonaal om.
Druk de zijkanten van het deeg op elkaar.
Breng in een grote pan 4 l water en 2 tl zout
aan de kook.
Doe 4-5 knoedels in de pan.
Roer zachtjes, zodat de knoedels niet aan
elkaar of aan de bodem van de pan gaan
klevan.
Laat de knoedels 3-4 min. flink koken tot ze
komen bovendrijven.
Haal de knoedels met een schuimspaan uit de
pan.
Rangschik de knoedels, als ze allemaal klaar
zijn, op een voorverwarmde schotel.
Bestrooi de knoedels met het gebakken
broodkruim.
Bestrooi de knoedels met de suiker (eventueel
vermengd met kaneel).
Serveer direct.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip met komkommer.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Gerard,
Nieren.nl, NVN.nl

Ingrediënten

3 el bloem
1 el bouillonpoeder
100 g champignons
4 kipfilets
1 tn knoflook
1 komkommer, grote
4 el olie, zonnebloem-
125 g room, zure
4 el sherry
350 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak van de (evt. natriumarme) bouillonpoeder en het water een bouillon.

Verwarm de olie in een grote braadpan.

Braad de kipfilets in de hete olie aan tot ze rondom bruin zijn.

Haal de kip uit de pan en houd ze warm in aluminiumfolie.

Snijd de champignons in plakjes.

Doe de champignons met het gesnipperde knoflookteentje in de braadpan en bak ze ca. 2 min. in de olie.

Voeg de bloem toe, roer even en giet de sherry en de (natriumarme) bouillon er scheutje voor scheutje bij.

Blijf roeren tot de saus dik wordt.

Leg de kipfilets terug in de pan.

Zet het vuur laag en laat alles afgedekt 30 min. zachtjes stoven (roer af en toe).

Schil $\frac{3}{4}$ van de komkommer en snijd deze in grote blokjes.

Was het overgebleven stuk en snijd het ongeschild in heel dunne plakjes voor de garnering.

Voeg de komkommer bij de kip en laat het 15-20 min. meestoven tot de kip gaar en de komkommer nog knapperig is.

Roer de zure room door de saus, verwarm dit geheel zonder te koken.

Leg de kipfilets op een verwarmde schaal, leg de blokjes komkommer eromheen en giet de saus er over.

Garneer met de achtergehouden plakjes komkommer.

Tips:

- Voeg evt. versgemalen peper, komijnzaad en/of paprikapoeder toe aan de saus als extra smaakmakers.
- Lekker met gekookte (basmati) rijst.

Kleurrijke spiesen en aardappeltwisters (airfryer).



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

8 aardappelen, kleine
3 biefstukken
16 kalfssaucijsjes,
kleine
2 x ½ el olie, arachide-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 ui, rode

Bereiding.

Snijd de biefstukken in 16 stukken en marineer ze met een ½ el arachideolie.
Maak de paprika's en de uien schoon en snijd ze in stukken.
Rijg alles (paprika, biefstuk en kalfssaucijsjes) mooi op de spiesen en bak deze in de Airfryer (6-8 min.-200°C).
Maak met een spiraalmesje van de aardappelen mooie aardappeltwisters.
Rijg deze spiralen op een stokje.
Spray ze in met een ½ el arachideolie.
Bak de aardappeltwisters in de Airfryer (10-12 min.-200°C).

57

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Komkommers in 't zuur I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Adrie Bijker

Ingrediënten

½ kp azijn, wijn-, witte
1 komkommer
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Snijd met behulp van een schaaf of een zeer scherp mes voorzichtig de komkommer (zo dun als mogelijk - snijd je ze met schil, dan blijven de plakjes nét even wat steviger).

Leg de plakjes in een vergiet en bestrooi ze royaal met zout.

Laat het 30 min. uitlekken en spoel het daarna af.

Dep het met keukenpapier zo droog mogelijk en doe de komkommerschijfjes in een kom.

Voeg naar smaak wat zout en peper toe en giet er de azijn over (bedekken).

Dek het af en zet het in de koelkast.

Kruidige aubergine-tomaatchutney.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indiase
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Aubergine.nl,
FamilieOverDeKook.nl,
ReceptenPlein.nl,
Smulweb

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in
kleine blokjes
50 ml azijn, sushi-*
1-2 snf chilivlokken
2 cm gember, verse,
geschild en fijngehakt
3 tn knoflook, fijngehakt
½ tl korianderpoeder
- olie
2 tl paprikapoeder
1 peper, rode,
fijngehakt
1 snf peper, zwarte,
versgemalen
125 g suiker, basterd-,
bruine
2 tomaatjes, tros-, in
kleine stukjes
2 tl tomatenpuree
1 ui, grote, gesnipperd
½ tl uienpoeder
- zout

* gewone azijn mag ook

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een stoofpan.
Fruit de uien met de knoflook, de gember en de
rode peper op een niet te hoog vuur ca. 10 min.
(de uien moeten dan al lekker zacht zijn).
Voeg de aubergine, de tomaten, de
tomatenpuree, de chilivlokken, de uienpoeder,
de korianderpoeder, de paprikapoeder, de
peper en een snuf zout toe.
Roer dit goed door elkaar en laat het ca. 5 min.
zachtjes stoven.
Schenk dan de azijn erbij samen met de suiker
en roer ook dit even door.
Laat het geheel nu zonder deksel op de pan
zachtjes ca. 1 uurtje stoven (vergeet niet
regelmatig om te scheppen).
Breng evt. nog extra op smaak met een beetje
zout en/of peper.
Scheep het geheel in een gesteriliseerd
weckpotje.
De chutney is dan tot 2 weken houdbaar.

Tip:

Als je meer azijn gebruikt is het langer
houdbaar, maar de chutney wordt dan wel
zuurder van smaak.

Bereidingstijd: 70 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

6 augurken, zoetzure,
fijne
2 el augurkenvocht
3 el bieslook
50 croutons, salade-
(bijv. knoflook met
stukjes ui)
½ komkommer
600 g krieltjes, in de
schil
150 g maïs, crispy
2 el mayonaise
1 el mosterd
1 snf peper
125 g room, zure room
1 ui, rode

Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar.
Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm
dik.
Snijd de augurken in de lengte in vieren.
Klop een dressing van de zure room, de
mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en
peper naar smaak.
Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot
lauwwarm.
Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui
en maïs over een schaal.
Scheep de dressing erover en bestrooi met de
bieslook en croutons.

60

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 211
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lekkerbekjes met zoete frieten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vrouw

Ingrediënten

800 g aardappelen, zoete
4 lekkerbekjes
1 limoen, uitgeperst
2 tl massala (Surinaamse kerriepoeder)
3 el mayonaise
1 el munt, verse, fijngehakt
4-5 el olie, olijf-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 225°C.
Boen de aardappelen schoon.
Snijd de aardappelen in dikke frieten.
Droog de frieten op keukenpapier.
Meng 2-3 el olijfolie met de Massala.
Scheep op de bakplaat de frieten om met de kerrie-olie.
Bak de frieten in de voorverwarmde oven in 25-30 min. goudbruin en gaar.
Meng de mayonaise met het limoensap en munt.
Verhit de 2 el olijfolie.
Bak de lekkerbekjes aan beide kanten goudbruin en gaar.
Leg de lekkerbekjes met de frieten op 4 borden.
Scheep een lepel limoenmayonaise bij de frieten.

Tips:

Lekker met botersla.
Massala is te koop bij de Toko of beter gesorteerde Supermarkt. Massala is eventueel te vervangen door kerriepoeder.

Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

150 g aspergepunten
3 bosuitjes
150 g erwten, verse (of eventueel diepvries)
2 el gembersiroop
4 el ketjap manis
2 tk koriander
1 limoen, grote, de rasp van
4 el limoensap
4 el olie, arachide (of zonnebloemolie)
1 peper, rode
150 g taugé
- zout

Bereiding.

Leg de taugé samen met de bosuitjes in ijskoud water.
Ontdoe de peper van pitjes en zaadlijsten.
Hak de peper samen met de koriander fijn.
Doe alle ingrediënten vanaf de peper tot en met de limoenrasp in een mengbeker of een lege jampot.
Schud er een vinaigrette van.
Plaats het sausje tot gebruik in de koelkast.
Verwarm een grillpan tot zeer heet.
Kook ondertussen de erwten beetgaar in een beetje gezouten water.
Giet ze af en laat ze licht afkoelen.
Snijd de bosuitjes schuin in stukjes.
Gril in de grillpan de aspergepunten totdat ze mooie grillstrepen vertonen.
Laat de aspergepunten licht afkoelen.
Leg op elk bord wat taugé, een handje erwten, een paar aspergepunten en wat bosuiringetjes.
Schud het sausje nog even goed en schenk het over de salades.
Serveer meteen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Nederlandse,
Friese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Annabee.net

Ingrediënten

1 kg boerenkool
250 g casselerrib
30 g havermout
250 g leverworst
- peper
- reuzel (of boter)
4 saucijsjes
250 g spek, doorregen,
verse
2 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de boerenkool goed.
Snijd de boerenkool klein.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien klein.
Kook de boerenkool met de uien en weinig
water met zout, peper en een kluitje reuzel of
boter.
Leg daarna de casselerrib, spek en worstjes op
de groente.
Laat het geheel op een kleine vlam gaarkoken.
Leg vlak voordat alles gaar is als laatste de
leverworst erbij.
Laat de leverworst warm worden.
Haal de vleessoorten zodra ze klaar zijn uit de
pan en houdt ze warm.
Strooi vervolgens de havermout bij de groente
en laat ze in 20 min. gaar worden.

Serveertip:

De boerenkool kan opgediend worden met het
vlees en de worst als stampot of gewoon met
gekookte aardappelen.

Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: C1000

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
250 g champignons
50 g kaas, belegen
2½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tartaartjes
2 tl tijmblaadjes, verse
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2270
Energie kcal: 540
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 72 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen schoon en snij ze in partjes.
Rasp de belegen kaas.
Snij de champignons in plakjes.
Kook de aardappelpartjes 10 minuten in water met zout.
Giet de aardappelen af.
Scheep voorzichtig 2 el olie door de aardappelen.
Verdeel de aardappelpartjes over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bestrooi de partjes met peper naar smaak.
Bak de aardappelpartjes in een voorverwarmde oven in ca.30 minuten bruin en gaar.
Scheep de aardappelpartjes tussentijds 2x om.
Strooi 5 minuten voor het einde de kaas erover.
Laat de kaas smelten.
Bestrijk intussen de tartaartjes dun met olie.
Bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak.
Bak de tartaartjes in een hete koekenpan bruin en rosé.
Bak de champignons gelijktijdig mee.
Scheep de tijm en peper en zout erdoor.
Verdeel de champignons over de tartaartjes.
Serveer de tartaartjes met de aardappelpartjes.

Tip:

Lekker met gemengde salade.

Wijntip:

Douglas Green, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika, krachtig.

Oven:

Elektrisch – 220°C
Hete lucht – 200°C
Gas – stand 5-6

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2022-6

Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce
Original American Style
20 g basilicum
3 el mayonaise
1 el olie, olijf-, milde
1 paprikamix, punt-,
zoete (3 st)
250 g penne, mini-
500 g tomaatjesmix,
snack-
½ pt uitjes, zilver-,
zoetzure (à 320 g)
250 g varkenschipolata-
worstjes

Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes.
Voeg die toe aan de pasta.
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.
Doe de zilveruitjes bij de pasta.
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.
Roer de dressing door de pastasalade.
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 579
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Patat met.....feestnuggets.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Carta-Johan, Patat met...

Ingrediënten

2 zk Fiësta-mix voor dipsaus
2 pk Kip Nuggy's
3 el mayonaise
1 el olie
3 el yoghurt

Materialen:

4 bekers, doorzichtige
- invetkwastje
- plakband
- servetten, leuke
- vleestang of spatel

Bereiding.

Vouw om elke beker een leuke servet.
Plak 'm vast met plakband.
Haal de bakplaat uit de oven en vet 'm in met de olie.
Gebruik hiervoor het invetkwastje.
Verwarm de oven voor op 200°C of gasovenstand 4.
Leg de Nuggy's op de bakplaat.
Doe ovenwanten aan en schuif de bakplaat in de oven.
Bak de Nuggy's in ongeveer 12 min. lekker krokant.
Roer intussen de yoghurt, de mayonaise en de mix voor dipsaus door elkaar en doe er 2 el water bij.
Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven.
Haal met een vleestang of een spatel de Nuggy's van de bakplaat af.
Doe in elk bekertje zeven Nuggy's en schep er een lekkere klodder saus op.



Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 370
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Perdreau aux olives et cantharelles - patrijs met olijven en cantharellen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Podium, Flevoland.to

Ingrediënten

- beurre manié
- 100 g boter
- 250 g cantharellen
- 2 el crème fraîche
- 2 gl madera
- 100 g olijven, zwarte, ontpitte
- 2 patrijzen
- peper, versgemalen
- 2 sjalotjes
- zout

Voor de beurre manié:

- 1 el bloem
- ca. 10 g boter

Bereiding.

Zout en peper de patrijzen van binnen en van buiten.

Braad ze aan alle kanten mooi bruin in 75 g boter

Blus de jus af met de madera en laat de patrijzen in ca. 45 min. gaar stoven (bedruipen en af en toe keren).

Maak intussen de cantharellen schoon; was ze vele malen totdat al het zand verdwenen is en droog ze goed af met keukenpapier, daar ze erg veel vocht bevatten.

Fruit de sjalotjes aan in het restant van de boter, voeg de cantharellen toe en laat ze onder af en toe roeren in ca. 30 min. gaar stoven, terwijl het overtollige vocht verdamppt.

Snijd de patrijzen, als ze gaar zijn, in tweeën en houdt ze op een voorverwarmde schaal warm.

Voeg de crème fraîche toe aan de jusfond en bindt de jus, naar believen met de beurre manié.

Voeg de cantharellen en olijven toe.

Schik dit gehele garnituur, door en door warm, om de patrijzen en serveer.

Beurre manié:

Meng ca. 10 g boter met 2 el bloem totdat het een balletje vormt. Doe daarvan kleine stukjes al roerend in de saus.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pittige stampapot van witte kool.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Landleven

Ingrediënten

1,2 kg aardappelen,
kruimige
1 klnt boter
1 tl cajunkruiden
750 g kool, witte
1 sch melk
- peper, versgemalen
1 el sambal
- zout

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en leg ze in een ruime pan met water (voeg zout naar smaak toe).

Maak de kool schoon en snijd hem in reepjes.

Doe de groente bij de aardappelen in de pan en kook het geheel in zo'n 20 min. gaar.

Giet de aardappelen met kool af en stamp het geheel tot een dikke puree.

Voeg een klontje boter en een scheut melk toe.

Roer als laatste de kruiden en de sambal door de stampot.

Tip:

Lekker met jus en oud-Hollandse gehaktballen met uitjes.

Pizzetta's met aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

400 g aardappelen
300 g bloem
4 g gist, droge
60 ml olie, olijf-
2 el olie, olijf-
1 el rozemarijn
½ tl suiker
16 cl water
- zout

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Laat de aardappelen afkoelen.
Doe de gist en de suiker met 80 ml water in een kom.
Zet de kom afgedekt 10 min. op een warme plaats.
Zeef de bloem met zout in een kom.
Roer er het gistmengsel, olie en 80 ml water door, zodat een zacht deeg ontstaat.
Kneed het in 5 min. tot een soepel deeg.
Doe het deeg in een met olie ingevette kom.
Dek de kom af.
Zet de kom 1 uur op een warme plaats (totdat het deeg in omvang is verdubbeld).
Verwarm de oven voor op 220°C (hele lucht 200°C).
Duw het deeg in elkaar, zodat de lucht ontsnapt.
Kneed het deeg 1 min.
Verdeel het deeg in 48 porties.
Rol elke portie uit tot een rondje van 5 cm.
Leg de rondjes op een ingevette bakplaat.
Snijd de gekookte aardappelen in plakjes.
Leg op elk deeggrondje een plakje aardappel (houd een randje van 1 centimeter vrij).
Bestrijk de pizzetta's met olijfolie.
Bestrooi ze met rozemarijn en zout.
Bak ze in 12-15 min. krokant en lichtbruin in de oven.

Pompoenpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Flavia Vasco de Sousa

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
1 dl melk
- olie, plantaardige
- peper
500 g pompoen
- rozijnen, handjevol
- zout

Bereiding.

Schil de pompoen, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd de pompoen in stukken. Kook de pompoen in een beetje water met zout gaar, giet de pompoen af en prak de pompoen fijn.

Voeg melk, eieren, zelfrijzend bakmeel, rozijnen en evt. zout en peper aan de pompoen toe.

Roer het geheel tot een dikke brij.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin 3 à 4 kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.

Haal de pannenkoekjes uit de pan en houd ze warm houden.

Herhaal dit tot het beslag op is.

Tips:

Op de Antillen worden deze pannenkoekjes als bijgerecht bij gebakken vlees of vis gegeten. Soms i.p.v. rijst of aardappels, met saus erover. Men eet ze ook wel alleen als lunchgerecht bijvoorbeeld, maar niet met suiker of siroop en ze worden ook niet opgerold, dus niet als dessert.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Portugese boerenkoolsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo

Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige
300 g boerenkool
2 bouillonblokjes, runder-
1 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder, gerookte
4 saucijzen, runder-
2 uien

Bereiding.

Snipper de uien.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1½ bij 1½ cm.
Snijd het vel van de saucijzen over de hele lengte in en verwijder het.
Snijd het worstvlees in stukjes van 1 cm.
Verhit de olie in een soeppan en bak het vlees 4 min. rondom.
Voeg de ui en aardappel samen met het paprikapoeder toe aan het vlees en bak het 5 min. mee.
Voeg 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng de soep aan de kook.
Voeg na 10 min. koken de boerenkool toe en kook de soep nog 6-7 min.
Serveer de soep in kommen of diepe borden.

Tip:

Lekker met stevig bruin brood.

71

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 433
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Provençaalse groentetian met aardappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 g aardappelen,
vastkokende
1 aubergine
1 courgette
3 tn knoflook
4 el olie, olijf-
1 snf peper
2 el tijm
3 tomaten, tros-
3 uien, witte, zoete

Bereiding.

Tian is een gelaagde gebakken groente schotel die is ontstaan in de Provence. Het is een klassiek mediterraan gerecht - weinig meer dan een combinatie van groenten en olijfolie om een heerlijke en smakelijke maaltijd te maken.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Halveer de uien en snijd ze in plakjes.
Verhit in een koekenpan 2 el olie.
Smoor de uien 20 min. op laag vuur.
Snijd intussen de aardappelen, aubergine, courgette en tomaten in plakken van 3 mm. dik.
Roer de helft van de tijm door de uien en breng op smaak met peper.
Verdeel de uien gelijkmatig over de bodem van de ovenschaal.
Leg de groente dakpansgewijs, om en om op de uien.
Besprenkel ze met de resterende 2 el olijfolie en bestrooi met de knoflook, de rest van de tijm en peper naar smaak.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de groenten in de voorverwarmde oven in 45 min. gaar.
Verwijder de aluminiumfolie en bak de tian nog 15 min.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: 2 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Radijzensla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Gezinskookboek

Ingrediënten

1 bs radijsjes
- slasaus

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de radijsjes schoon.
Was de radijsjes.
Snijd de radijsjes in dunne plakjes.
Voeg de slasaus toe aan de radijsjes.
Meng de slasaus door de radijsjes.
Laat de radijzensla een uur afkoelen in de koelkast.
Schep de radijzensla af en toe om.

Reifkuchen.



Menugang: -
Keuken: Nederlandse,
Limburgse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Recepten uit
Limburg

Ingrediënten

8 aardappelen, grote
4 el bloem
2 eieren
- olie, zonnebloem-
- paprikapoeder
- peper
2 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Zorg dat je alle ingrediënten klaar hebt staan en de hulpmiddelen binnen handbereik hebt.

Bereiding.

Schil de aardappelen.

Rasp ze daarna met de fijne kant van een rasp of in je keukenmachine met raspmes fijn.

Schil vervolgens de ui.

En rasp deze ook.

Doe alles in een grote kom of schaal en meng dan de bloem, de eieren, het zout, de peper en een flinke vleug paprikapoeder door het aardappelmengsel.

Neem een koekenpan en bedek de bodem met de zonnebloem olie.

Maak met een lepel (ik gebruik hier altijd een ijsscoupe lepel voor) ongeveer 3 koekjes per pan.

Maak deze zo plat mogelijk.

Laat ze op matig vuur mooi goudbruin bakken (regelmatig keren met een spatel).

Plaats ze eventueel op een bord in de oven ze warm te houden totdat je klaar bent met bakken.

Meteen serveren en opeten is natuurlijk het lekkerst.

Rettich in het zuur.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Martine 's keuken

Ingrediënten

400 ml azijn, natuur-
1 el kruiden, inmaak-
2-3 laurierbladeren
1 rettich
- stevia, naar smaak
250 ml water
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rettich is een enorm grote witte 'wortel' en familie van de rammenas en radijs. De smaak is wel wat pittiger dan die van radijs. Rettich is te koop in het voorjaar en de zomer, maar lang niet alle supermarkten hebben hem helaas in de schappen. De betere groenteboer heeft hem gelukkig wél! Rettich is net als radijs heerlijk om rauw te eten, maar nóg lekkerder uit het zuur. Omdat hij zo groot is, is hij in het zuur natuurlijk ook langer te bewaren.

Snijd de punt en de steelaanzet van de rettich en schil hem met een dunschiller.

Snijd hem nu in dikke (halve) plakken, in blokjes of reepjes en vul de weckpotten ermee (je kunt het net zo creatief maken als je zelf wilt).

Breng het water met de azijn, de stevia, het zout en de kruiden aan de kook en verdeel het over de rettich.

Zorg dat de groenten helemaal onder staan met het vocht (wanneer je wat vocht overhoudt is dat niet erg)

Doe tenslotte de laurierbladeren en specerijen in de potten.

Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

- boter
1 bouillontablet, kruiden-
1 mp chilipoeder
100 g chorizo (plakjes)
3 paprika's, rode
½ el peperbessen, rode (Royal Mail)
1 prei, dunne
50 g spek, katen-
150 zuurkool, kruiden-
125 ml room, zure

- schuimspaan
- staafmixer

Bereiding.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukken.

Snijd de katenspek in reepjes.

Verhit in een hoge braadpan wat boter.

Bak hierin de spekreepjes met de chilipoeder zachtjes 2 min.

Haal met de schuimspaan de reepjes katenspek uit de pan en leg ze op een bord.

Voeg de paprika aan het bakvet toe en laat het ca. 1 min. zachtjes bakken.

Voeg 1 dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Stoof de paprika afgedekt in ca. 15 min. zachtjes gaar.

Haal de paprika van het vuur.

Pureer de paprika met het stoofvocht tot een gladde massa.

Roer de spekreepjes en 3 dl koud water door de paprikapuree.

Zet de paprikapuree tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Snijd de zuurkool fijn.

Maak de prei schoon, snijd hem in kleine ringetjes en was de preiringetjes.

Snijd de plakjes chorizo in vieren.

Voeg de zuurkool toe aan de paprikasoep.

Verkruimel het bouillontablet boven de soep.

Breng de soep al roerend aan de kook en laat hem ca. 5 min. zachtjes koken.

Schep de prei erdoor en laat die ca. 1 min. meekoken.

Haal de soep van het vuur en roer de zure room erdoor (de soep niet meer laten koken).

Schep de chorizo door de soep.

Schep de soep in 2 diepe borden.

Verdeel de peperbessen over de borden.

Tip:

Serveer de soep met (bruine) pistoletjes.

Vorb.tijd: 30-35 min.

Bereidingstijd: 20-25 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 645

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 17 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 56 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Rösti met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ zk Aviko Rösti Original
½ bk crème fraîche (à 125 ml)
75 g kaas, pizza- (zk à 150 g)
2 el olie, olijf-, met basilicum
- peper, versgemalen
3 uitjes, bos-
200 g zalmfilet
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1005
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 67 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Snijd de zalm in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de rösti al omscheppend ca. 2 min.
Haal de rösti van het vuur.
Scheep er de zalm, bosuiringetjes en zout en peper naar smaak door.
Vet een lage ovenschaal in.
Scheep het röstimengsel erin.
Strijk de crème fraîche erover uit.
Strooi de pizzakaas erover uit.
Schuif de schaal ca. 15 cm onder hete grill.
Laat het gerecht in ca. 5 min. goudbruin en gaar worden.

Tip:

Serveren met een Griekse salade.



Safranaardappelen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 7
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

4 aardappelen, vast-
kokende (Nicolas)
½ l bouillon, groente-
½ mp saffraan

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.

Kook ze gaar in de bouillon waaraan je de saffraan hebt toegevoegd.

Giet ze af wanneer ze gaar zijn en dien ze op.

Salade van andijvie, appel en geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

½ citroen
½ krp andijvie
1 appel, grote (Jonagold)
1 el honing
80 g kaas, geiten-, harde
- peper
60 g walnoten
- zout

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Voorbereiding.

Zin in een salade maar wil je niet met honger van tafel? Deze salade van andijvie, appel en geitenkaas is fris, crunchy én geeft je urenlang energie.

Rooster de walnoten in een droge pan en voeg 1 el honing toe, roer en laat zachtjes karamelliseren.

Giet ze uit de pan op bakpapier, laat even afkoelen en hak ze grof.

Hak de bladeren van de andijvie fijn.

Snijd de appel in heel fijne reepjes of blokjes en besprenkel met citroensap.

Maak de dressing:

Pel en snipper de sjalot fijn en meng met 1 tl mosterd, 1 tl honing, 2 el citroensap en 3 el olijfolie.

Meng de andijvie met de walnoten, appelblokjes en de dressing.

Afwerken:

Kruid alles met peper en zout en garneer met stukjes geitenkaas.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

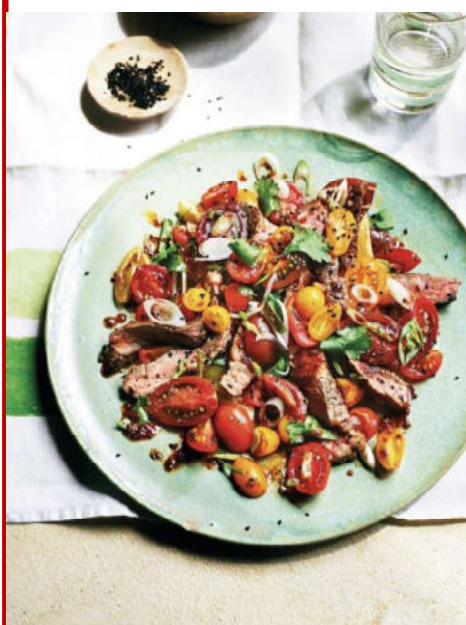
w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Favorflav.com, Mezza^{ad}, Sabrina Ghayour

Ingrediënten

250 g entrecote
- peper, zwarte, grofgemalen
1 hv korianderblad
1 limoen, onbespoten, sap van en fijngeraspte schil
2 el olie, olijf-
1 tl Pul Biber (of gewone chilivlokken)
1 el saus, soja-, lichte (- sesamzaad, zwart)
1 el suiker, kristal-, fijne
200 g tomaten, kers-, gehalveerd
2 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Bedek de entrecote aan beide kanten met de grofgemalen zwarte peper en druk aan zodat de peper blijft zitten.

Verhit een koekenpan op een hoog vuur en besprenkel de entrecote aan beide kanten met ½ el olijfolie.

Bak de entrecote (2 min. per kant) tot de entrecote een mooi korstje krijgt.

Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie 5-10 min. rusten.

Meng de rest van de olijfolie met de sojasaus, de suiker, het limoensap, de geraspte limoenschil en de Pul Biber in een kom.

Voeg dan de tomaten en de lente-ui toe en meng het goed door elkaar.

Snijdt de entrecote in dunne plakjes, leg ze op een bord en schenk de dressing met de tomaten en de lente-ui erover.

Bestrooi het geheel met de koriander en eventueel het sesamzaad en serveer.

Tip:

Gebruik eens kerstomaatjes van verschillende kleur, dat maakt het gerecht kleurrijker.



Pul Biber

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinazie-aardappelgratin.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Cambridge
kookboek

Ingrediënten

300 g aardappel-
schijfjes, voorgekookte
1 beschuit, volkoren
2 eieren
40 g kaas, belegen
(30+), geraspte
- peper, versgemalen
400 g spinazie, verse
2 uitjes, bos-
25 g walnoten

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 175°C.
Was de spinazie en laat hem goed uitlekken.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Hak de walnoten grof.
Roerbak de spinazie ± 4 min. in een wok.
Giet het kookvocht af.
Klop de eieren los.
Roer het ei met de bosui en versgemalen peper naar smaak door de spinazie.
Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem van een ovenschaal en schep het spinaziemengsel erop.
Strooi de walnoten erover en dek af met de rest van de aardappelschijfjes.
Verkruimel de beschuit en meng het kruim met de geraspte kaas.
Strooi het mengsel over de aardappelen.
Laat het gerecht in de voorverwarmde oven in ± 40 min. gaar, door en door warm worden en een bruin korstje krijgen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 40 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 520
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoemp.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
kruimige
1 klnt boter
1 ei
1 knolselderij
- nootmuskaat, vers-
gemalen
- peper, versgemalen
2 preien
1 sch room
1 savooiekool
100 g spekreepjes,
gerookte
125 g spruitjes
4 uien
2 winterpenen
2 strnk witlof
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en halveer ze.
Maak de uien, de preien, de winterwortels en de knolselderij schoon en snijd ze in grove stukken.
Doe de aardappelen in een pan met een laagje water, voeg de groenten toe en kook het geheel gaar in ca. 30 min.
Bak ondertussen de spekjes krokant.
Snijd de witlof in grove stukken en bak deze in wat boter.
Snipper de kool en de spruitjes fijn en blancheer ze enkele min. in kokend water.
Giet de gare aardappelen en groenten af en stamp ze fijn.
Roer er de spekjes, de witlof, de kool en de spruitjes door, samen met het ei, een klontje boter en een scheutje room.
Breng het geheel op smaak met zout, peper en vers geraspte nootmuskaat.

Tip:

Serveer de stoemp met varkenssaucijsjes en jus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 bananen, bak-
360 g bonen, witte, (in pot)
4 eieren, witte
2 tn knoflook
2 limoenen
150 ml olie, olijf-, milde
4 el olie, zonnebloem-
2 tl oregano, gedroogde
½ peper, Adjuma
1 peper, rode
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte, verse
200 g rijst, pandan-
1 tomaat, tros-
1 ui, middelgrote
1 ui, rode
(- zout)

Bereiding.

Tacu tacu is een Peruaans restjesgerecht, ontstaan in de periode van de slavernij. Officieel gaan er mayocobabonen, aji amarillopeper en limo-chilipeper in. Hier zijn die vervangen door witte bonen, rode chili en adjumapeper.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de rijst af en hou de rijst apart.
Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.
Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
Snijd de peterselie fijn.
Pers de limoenen uit.
Roer de ui, peper en de helft van de peterselie met ½ van de olijfolie door het limoensap tot een salsa en breng het evt. op smaak met zout.
Hou de salsa apart.
Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
Snipper de rode ui.
Snijd de tomaat in kleine blokjes.
Pers de tenen knoflook uit.
Snijd het steeltje van de halve adjumapeper, halveer de peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees fijn.
Verhit ½ van de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 3 min.
Voeg de knoflook, adjumapeper en oregano toe en bak die 2 min. mee.
Roer de tomaat erdoor en bak die 3 min. mee.
Voeg de bonen toe, plet ze met een lepel en zet het vuur uit.
Roer de rijst erdoor.
Breng het op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout en laat het 15 min. staan.
Pel ondertussen de bakbananen en halveer ze in de breedte en daarna in de lengte.
Verhit de 1/2 van de zonnebloemolie in een koekenpan op een middelhoog vuur en bak de stukken banaan in 7 min. goudbruin en gaar (keer ze regelmatig).
Verhit de rest van de olijfolie in een grote koekenpan.
Vorm met een grote lepel 4 porties (per 4 personen) van het rijst-bonenmengsel en druk ze uit tot samenhangende, dikke koeken.
Bak ze in 5 min. rondom krokant (tacu tacu); doe dit eventueel in porties.
Verhit ondertussen in een andere koekenpan de rest van de zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak 4 spiegeleieren.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 940
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 91 g
w/v suikers: 23 g
Natrium: 80 mg
Vet: 54 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Verdeel de tacu tacu over 4 borden. Leg de bananen erbij, schep de salsa ernaast en leg er een gebakken ei op.
Bestrooi ze met de rest van de peterselie.

Tijgerbrood met eisalade en groene asperges.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

6 asperges, groene
2 tl boter
2 sn brood, tijger-
1 el crème fraîche
½ el dille
2 eieren, scharrel-
1 el mayonaise
2 rp paprika, rode
- peper
- zout

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in ± 10 min. hard.
Snij de bovenste 10 cm van de asperges af (de rest wordt niet gebruikt).
Kook de asperges in weinig water en zout in ± 15 min. beetgaar.
Laat de asperges uitlekken.
Dompel de paprikareepjes ± 1 min. in kokend water.
Spoel de eieren onder koud water af.
Pel de eieren.
Prak de eieren fijn.
Meng de eieren met de mayonaise, crème fraîche en dille.
Breng de eisalade op smaak met wat zout en peper.
Besmeer het brood met boter.
Verdeel de eisalade over het brood.
Knoop de paprikareepjes elk om 3 aspergepunten, zodat bundeltjes ontstaan.
Leg de bundeltjes op de eisalade.

Toastjes met ei-boter en komkommergarnering.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

25 g boter of margarine
2 dooiers (van hard gekookte eieren)
(- kappertjes)
- komkommer, groene
- peper, zwarte, vers-gemalen
6 toastjes
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze doormidden.
Haal het eidooiergeel uit de eieren.
Roer de boter of margarine zacht.
Meng de gezeefde eidooier door de boter.
Maak de boter op smaak af met zout en versgemalen peper.
Besmeer de toastjes dik met de eiboter en garneer ze met stukjes groene komkommer en desgewenst een paar kappertjes.

Tortilla Española.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, in
dunne plakjes
3 eieren
125 ml olie, olijf-
½ tl peper
2 uien, grote,
gesnipperd
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de olie in een koekenpan.
Doe om en om lagen ui en aardappel in de pan
en bak circa 8 min. op een zacht vuur gaar.
Roer af en toe om.
De aardappelen moeten gaar zijn, maar mogen
niet verkleuren.
Haal het mengsel uit de pan.
Zet een zeef op een kom en giet het
aardappelmengsel erin om de olie er uit te laten
lekken.
Doe de eieren met zout en peper in een kom en
klop ze los.
Voeg het aardappelmengsel toe.
Druk het stevig met een lepel aan, zodat het
mengsel volledig met ei bedekt is.
Verwarm een eetlepel olijfolie in dezelfde pan
op een hoog vuur.
Giet het mengsel in de pan.
Druk het mengsel glad.
Zet het vuur zacht, dek de pan af met een
deksel of aluminiumfolie.
Bak de tortilla 12 min. (of totdat hij gaar is).
Schud de pan af en toe heen en weer zodat de
tortilla niet blijft plakken.
Laat hem vervolgens 5 min. staan en keer hem
om op een bord.

Uien inmaken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

- azijn, kruiden-
- kruidnagels
- laurierbladen
- soda
4½ l water
500 g zout, keuken-

Hulpmiddelen:

- potten, glazen, met
roestvrij- of
glazendeksel

Voorbereiding.

Was de glazen potten en deksels in heet sodawater.
Spoel ze na met schoon heet water.
En zet ze omgekeerd op een schone keukendoek.

Bereiding.

Neem kleine uien of sjalotjes van gelijke grootte en pel ze.
Meng het water met het zout om pekkel te maken en laat ze dan 24 tot 36 uur weken.
Zorg dat de uitjes geheel onderstaan (gebruik b.v een bord.)
Laat hierna de uitjes helemaal uitlekken en doe ze dan in de potten.
Vul deze geheel met hete azijn (de hete azijn maakt de uitjes niet zacht) /
Sluit de potten direct af en laat ze 2 maanden staan.

Tips:

U kunt eventueel 2 afgestreken tl suiker aan iedere pot toevoegen.
Als er gele vlekjes op de uitjes verschijnen zijn deze niet schadelijk en beïnvloeden de smaak niet.
Als je geen kruidenazijn hebt, doe dan in elke pot 1 laurierblad en 3 kruidnagels.

Berekening:

1 g zout op 6 g ui
òf
11 g zout op 1 dl water.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uien-jam met paprika.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 3 potten
Sterren: **
Bron: van Gilse

Ingrediënten

2 tl kruiden, keuken-,
Italiaanse
165 g paprika,
schoongemaakte (rood,
groen en/of geel)
1 atl peper
1 kg suiker, gelei
660 g ui,
schoongemaakte
1 dl water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.
Breng de paprika met ui en water in een grote pan aan de kook.
Laat de paprika en de ui ca. 5 min. zachtjes koken.
Roer de kruiden, peper en geleisuiker door de paprika en ui
Breng het mengsel al roerend opnieuw aan de kook.
Laat het mengsel 4 min. flink koken.
Schenk de jam in (met heet water en soda) schoongemaakte potten.
Sluit de potten direct (leg tussen het deksel en de pot een in alcohol gedrenkt stukje huishoudfolie).
Laat de potten op hun kop afkoelen.

Tip:

Deze 'hartige' jam is lekker op brood met kaas of ham en door de jus van bijvoorbeeld varkenslapjes.
De jam is maximaal 12 maanden houdbaar.

Uiensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: HetKoelkastCoach
Dieet.nl

Ingrediënten

200 ml ketchup
½ pepertje, rood
- peterselie, verse
2 uien, rode, kleine

Bereiding.

Bij een hamburger of gegrild kippetje is het soms wel eens lekker een soort van barbecue salsa te eten. Deze rode uien salsa is heel makkelijk en snel te maken. Misschien een idee voor de feestdagen? Bij de gourmetschotel?

Schil de ui en snijd deze in vieren, doe de ui in een maatbeker.

Maak het pepertje schoon en snijd deze in kleine stukjes.

Voeg de peper bij de ui.

Voeg de ketchup en een flinke hand verse (platte) peterselie toe (mocht je kiezen voor krul peterselie, voeg dan iets minder peterselie toe).

Staafmixer in het stopcontact en pureren maar...

Pureer de rode uien salsa net zolang tot dat jij denkt dat de salsa, de juiste dikte heeft en fijn genoeg is.

Tip:

Ketchup bevat veel suiker. Lees dus goed de verpakking welke je het beste kunt kopen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Venkel-kruidentamppot met gerookte zalm.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
10 g bieslook
10 g bleekselderij
50 g boter
40 g kappertjes
100 ml melk
1 el mosterd
- peper, versgemalen
100 g prei
2 strnk venkel
2 el wijn, witte
200 g zalm, gerookte
- zout

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Kook de aardappelen in een pan met licht gezouten water in 20 min. gaar met het deksel op de pan.

Halveer de stronken venkel, snijd de harde kern eruit en snijd ze in reepjes.

Houd het venkelgroen apart.

Leg de venkel na 10 min. op de aardappelen en laat die meestoven.

Was de prei en snijd die in hele dunne ringen.

Snijd de selderij en bieslook fijn.

Verwarm in een kleine pan de boter met de kappertjes, de wijn, de mosterd en 4 el water.

Roer dit goed door elkaar, zodat alles goed gemengd is.

Voeg vervolgens de plakjes zalm toe.

Verwarm het 1 min. op een laag vuur.

Giet de aardappelen af en laat ze even uitdampen.

Voeg de melk en prei toe en laat het opwarmen.

Voeg de fijngesneden kruiden toe en stamp het tot een stampot.

Breng de stampot op smaak met zout en versgemalen peper.

Serveer de stampot met de warme zalm en de saus.

Garneer het gerecht met het venkelgroen.

Wortelcurry met kokos en vissaté.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Conimex

Ingrediënten

(- bieslook)
1 bk Conimex
Kruidenpasta voor Groene Curry
2 dl Conimex Romige Kokosmelk
2 tl djahé
- olie, wok-
- peper, versgemalen
400 g rijst
4 el uitjes, gebakken
400 g visfilet, stevige
1 kg wortelen
- zout

- satéstokjes

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.
Besprenkel met wat olie.
Rijg ze aan satéstokjes.
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.
Scheep de rijst en wortelcurry op 4 borden.
Leg de vissaté erop.
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

92

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3877
Energie kcal: 923
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wortellevlaaj.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carnaval

Ingrediënten

2 el citroensap
1 ei
2½ pk margarine
3 kp suiker
¾ kg wortelen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst een bodem van gistdeeg.
Schrap de wortels, snijd ze in stukjes en kook ze goed gaar.
Stamp ze fijn of wrijf ze door een zeef.
Roer de boter, de suiker en het citroensap door de puree.
Breek een ei en roer de dooier door de puree.
Klop het eiwit in een diep bord op tot het stijf is.
Meng het voorzichtig door de puree.
Verdeel het wortelenmoes gelijkmatig over de gistdeegbodem.
Bak de vlaai 25-30 min. in de oven (220°C).

Wortelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Vegeterranean

Ingrediënten

1/2 el bieslook,
fijnggehakt
1 el boter
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspt
- peper, zwarte,
versgemalen
1/2 el peterselie,
fijnggehakt
1 sjalot, fijngesnippert
5 wortelen, geschraapt
- zout

Bereiding.

Snijd de wortelen in gelijke stukken van 5 cm.
Stoom de wortelen al dente.
Verwarm de boter.
Bak de wortelen met de sjalot op een laag vuur
in de boter.
Breng de wortelen op smaak met peper en zout.
Pureer de wortelen in een blender.
Zet de wortelpuree weg.
Meng de puree zodra deze afgekoeld is met de
kaas, peterselie en bieslook.
Proef de puree.
Breng de puree eventueel op smaak met peper
en zout.
Serveer puree op kamertemperatuur.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalm-venkelstampot met rouille.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 ¼ kg aardappelen,
geschild, in blokjes
40 g boter
1 dl melk
- peper, versgemalen
2 venkelknollen, in
repen
2 blk zalm, uitgelekt (à
245 g)
- zout

Voor de rouille:

3 el broodkruim, droog
2 eidooiers
3 tn knoflook
1 1/2-2 dl olie, olijf-
1 paprika, rode, ontveld,
in blokjes

Bereiding.

Pureer de paprika met het broodkruim, de eidooiers en de knoflook.
Voeg in delen de olie toe tot een mooie gebonden saus ontstaat.
Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.
Kook de venkel in ruim water met zout in 5 min. beetgaar.
Stamp de aardappelen met de boter en de melk fijn.
Meng de uitgelekte venkel en de zalm door de puree.
Breng de puree op smaak met zout en peper.
Serveer de puree met de rouille er apart bij.

95

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
4 el boter, zeezout-
1 citroen
2 el olie, olijf-
4 pl spek, gerookt
2 venkels
345 g zalmstaarten,
zonder huid

4 satéprikkers

Bereiding.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte en snijd ze aan de snijkant kruislings in, zodat er een ruitpatroon ontstaat.

Besprenkel de snijkanten met 1 el olie.

Rooster de aardappelhalften met de snijkanten naar boven in 25 min. gaar op de barbecue met het deksel dicht; keer ze de laatste 5 min.

Snijd intussen de venkel in parten en leg ze in een aluminium schaal.

Besprenkel de venkel met de rest van de olie.

Halveer de citroen en leg die bij de venkel in de schaal.

Rooster de venkel in de schaal op de barbecue in 20 min. gaar.

Snijd de zalmstaarten in 12 gelijke stukken.

Wikkel om 4 stukken een plakje spek.

Rijg aan de satéprikkers telkens 3 stukken zalm, zorg dat een stukje omwikkeld met spek in het midden zit.

Gril de spiesen in 7-8 min. gaar; keer ze halverwege.

Verdeel de zalmspiesen met de venkel en zoete aardappel over 4 borden.

Knijp de citroen uit boven de venkel.

Verdeel de boter over de zoete aardappel en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 544

Eiwit: 21 g

Koolhydraten: 35 g

w/v suikers: 11 g

Natrium: - mg

Vet: 34 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 7 g

Groente: 125 g

Zout: 1,2 g

Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jadis Schreuder,
TheLemonKitchen.nl,
Wendy van de Geest

Ingrediënten

- bloem
- 1 citroen
- 1 gbk crème fraîche
- 1 tn knoflook
- 1 knolselderij
- kruiden, verse (basilicum of dille)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 1 pompoen (ronde) of 2 kleintjes
- 4 zeebaarsfilets (met vel)
- 1 bkj zeekraal
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de knolselderij in gelijke blokjes.
Was de pompoen en smeer deze in met wat olijfolie.
Doe de pompoen en 1 hele knoflookteen (met schil) in een ovenschaal.
Zet deze ca. 15 min. in de oven.
Voeg nu de blokjes knolselderij toe en zet het geheel nog 20 min. terug in de oven.
Haal de groenten de oven, verwijder het vel van de pompoen en snijd hem in grove stukken.
Let op!!! Houd een ½ pompoen apart.
Pureer de andere ½ pompoen en de knolselderij met de staafmixer.
Doe er het sap van een ½ citroen bij.
Druk de gepofte knoflook uit en voeg het zachte pulp toe.
Breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper.
Zet de puree even apart.
Strooi een snuf van de bloem over de zeebaarsfilet.
Doe wat olie in een koekenpan.
Bak de zeebaars op het vel op een middelhoog vuur in 1-3 min. goudbruin (halverwege evt. omdraaien).
Je kunt de zeebaars meten met een thermometer, de ideale kerntemperatuur is 60°C.
Smelt de crème fraîche in een sauspannetje.
Doe er wat verse kruiden, citroenrasp van een ½ citroen bij.
Roer het goed door elkaar.
Pak de borden en doe er wat puree op.
Leg de zeebaars op de puree, wat zeekraal ernaast en besprenkel het gerecht met de crème fraîche.
Strooi er nog wat verse kruiden zoals dille en/of basilicum overheen.
Serveer de apart gehouden stukken pompoen ernaast.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappel-boerenkoolstampot met gegrilde zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, zoete
900 g boerenkool, gesneden boerenkool
2 el kappertjes
2 el kappertjesvocht
3 el olie, olijf-
1 snf peper
300 g zalmfilet met huid

Bereiding.

Breng de boerenkool met een bodem water aan de kook.

Kook 5 min.

Schep de zoete aardappelen door de boerenkool, voeg zo veel water toe dat alles is bedekt en breng opnieuw aan de kook.

Kook de aardappelen en boerenkool in 15 min. gaar.

Verhit de grillpan.

Bestrijk de zalmfilets met 1 el olijfolie en bestrooi met peper naar smaak.

Grill de zalmfilets 4 min. op de huid, keer de vis met een spatel om en grill de andere kant nog 1 min.

Giet de aardappelen met de boerenkool af en stamp tot een grove puree.

Voeg de laatste 2 el olijfolie, de kappertjes en het kappertjesvocht toe.

Breng de stampot op smaak met peper.

Verdeel de stampot over 4 diepe borden en leg de zalmfilets erbij.

98

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 610

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 73 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 20 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zoete aardappelsalade.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foodsisters

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete, in
blokjes
4 el granaatappelpitjes
50 g kaas, feta-
300 g sla, gemengde
2 uien, rode, in ringen
100 g walnoten, gehakt

Voor marinade:

2 el honing
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng de ingrediënten voor de marinade in een
schaal.
Meng hier de zoete aardappels en ui-ringen
doorheen.
Spreid de ui en zoete aardappel uit op een
bakblik en bestrooi met peper en zout.
Laat in 20 min. gaar worden in de oven.
Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met
de sla, noten, feta en granaatappelpitjes.
De salade mag lauw opgediend worden.

99

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappelstampot met zongedroogde tomaten.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete

**200 g spinazie,
gewassen**

140 g tomaten, zongedroogde, in reepjes

75 g walnoten

- pureestamper

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 446

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 57 g

w/v suikers: 18 g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 10 g

Groente: 50 g

Zout: 1,6 g

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Kook de aardappelen in weinig water in ca. 25 min. gaar.

Hak intussen de spinazie en de walnoten grof.

Giet de aardappelen af.

Stamp de aardappelen fijn en roer er op het vuur de spinazie en tomatenreepjes door.

Bestrooi de stampot met de walnoten.

Tip:

Lekker met witte kaasblokjes.

100

Zoete wilde frieten met kabeljauw.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: C1000

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
3 cm gemberwortel
500 g kabeljauwfilet, in
4 stukken

- olie, frituur-

2 el olie, Oosterse
roerbak-

- peper

2 uien, gesnipperd
500 g worteltjes, in
plakjes

- zout, (zee)-

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud water goed schoon en snijd ze in dikke frieten.

Zet de frieten in koud water ± 30 min. in de koelkast.

Schil de gemberwortel en snijd hem in dunne plakjes.

Laat de frieten uitlekken.

Droog ze met een schone theedoek en bak ze in de hete frituurolie (150°C) in 4 porties 4 min. voor.

Laat de frieten in een vergiet bekleed met keukenpapier uitlekken.

Verhit 1 el de roerbakolie en fruit de ui met de knoflook 3 min. al omscheppend.

Voeg de wortel toe en bak ze 5 min. mee.

Breng op smaak met peper en zout.

Doe de groente over in een ovenschaal en leg de vis erop.

Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en druppel de rest van de roerbakolie erover.

Laat de vis in een voorverwarmde oven (200°C) in ± 12 min. gaar worden.

Bak de frieten in 4 porties de hete olie (180°C) in ± 4 min. goudbruin en knapperig.

Serveer de frieten met de groenten en de vis.

Wijntip:

Huiswijn rosé, Frankrijk

Zoetzure komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2022-4

Ingrediënten

30 ml azijn, rijst-
40 ml azijn, wijn-, witte
½ komkommer
2 bld laurier
20 ml mirin
½ peper, rode, verse

- vuurvaste schaal

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 20
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Halveer de halve komkommer in de lengte.
Verwijder met een theelepel de zaadlijsten.
Snijd de komkommer in plakken van ca. een ½ cm.

Doe de komkommer in een vuurvaste schaal.
Snijd het steeltje van de rode peper.
Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen.

Snijd de halve peper in ringetjes.
Doe de azijn, de mirin, de rode peper, de laurierblaadjes en evt. wat zout in een kleine steelpan en verwarm het 3 min. op een middelhoog vuur.

Roer het geheel goed door.
Giet het hete mengsel over de komkommer en schep het geheel goed om.
Laat de zoetzure komkommer ca. 1 uur afkoelen.

Tips:

- De komkommer is goed voor te bereiden en kun je afgedekt in de koelkast 2 dagen bewaren.
- Hou je van pittig? Dan kun je de pitjes van de rode peper er in laten zitten.

Zomerse groentenstampot met runderworstjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

500 g aardappelen,
geschrapt
4 tk basilicum
25 g boter
100 g peentjes, bos-
- peper, versgemalen
½ bk room, zure
250 g spinazie
1 tomaat, vlees-
3 uitjes, bos-
250 g worstjes, runder-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes.
Schrap de peentjes en snijd ze in stukjes.
Was de spinazie.
Was de tomaat en snijd hem in vieren.
Verwijder het vocht en de pitjes en snijd het
vruchtvlees in kleine stukjes.
Hak de basilicum fijn.
Kook de aardappelen ± 10 min. in weinig water
met zout.
Voeg de bosui, de wortel en de spinazie toe en
kook de aardappelen en de groenten in nog ±
10 min. gaar.
Verhit intussen de boter in een koekepan en
bak de runderworstjes in ± 8 min. rondom
bruin en gaar.
Giet de aardappelen en de groenten af en
stamp ze door elkaar.
Roer de zure room en de basilicum door de
stampot en schep de stukjes tomaat erdoor.
Breng de stampot op smaak met zout en
peper.
Scheep hem in een schaal en leg de worstjes
erop.

Zuurkoolrösti met Emmentaler.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse, Jura
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
WatEtenWeMorgen.eu

Ingrediënten

300 g aardappelen, grof
geraspt (niet wassen)
50-60 g boter
1 ei, losgeklopt
150 g Emmentaler,
geraspt
2 tl kummelzaadjes
- peper
2 uitjes, bos-, in
ringetjes
- zout
250 g zuurkool, goed
uitgelekt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Scheep de zuurkool met de geraspte
aardappelen, bosui, kaas, kummel, ei en wat
peper en zout door elkaar, zodat het een
stevige massa wordt.
Verhit steeds wat boter in een grote
koekenpan.
Scheep er steeds 3-4 bergjes zuurkool-
aardappelmengsel in.
Druk de bergjes een beetje plat.
Bak de koekjes in ± 5 min. aan beide kanten
goudbruin en gaar.
Houd de koekjes warm in de voorverwarmde
oven.

Tip:

Lekker met een gemengde salade, bijv. van
frisée, paprika, tomaat en rode ui.

Zuurkoolstrudel met rookworst en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 bl ananasstukjes, op siroop, uitgelekt
2 tl komijnzaad
2 el melk
2 el mosterd
600 g pizzadeeg, koelvers
1 rookworst, (magere)
500 g zuurkool, verse

- bakplaat, met bakpapier
- zeef

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking uit op de bakplaat (de tomatensaus uit de verpakking wordt niet gebruikt).
Laat de zuurkool goed uitlekken in een zeef en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
Snijd de rookworst in blokjes.
Besmeer het deeg met de mosterd.
Vorm van de zuurkool, rookworst en ananas in het midden van het deeg een rol.
Rol het deeg om de vulling.
Leg de strudel met de naad naar beneden op de bakplaat.
Bestrijk de bovenkant met de melk en strooi het komijnzaad erover.
Bak de zuurkoolstrudel in ca. 20 min. in de oven goudbruin en gaar.

Tips:

Met koelvers pizzadeeg schuif je de strudel snel in de oven.
Ook lekker met gekookte wijnzuurkool!
Bewaar het potje tomatensaus uit de verpakking van het pizzadeeg in de koelkast.
De saus is een ideale basis voor een Italiaanse pastasaus; gebruik het in plaats van een blikje tomatenpuree.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 565
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse aardappelpoffertjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

300 g aardappelen,
gekookte
70 g bloem
15 g boter
1 ei
75 g kaas, geraspte
(bijv. Gruyère, maar ook
oude kaas is goed)
- nootmuskaat
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappels gaar in water met zout.
Smelt de boter in de magnetron.
Prak de gekookte aardappels fijn.
Voeg er het ei, de gesmolten boter en de bloem
aan toe.
Prak dit goed door elkaar.
Breng op smaak met zout, peper en
nootmuskaat.
Verdeel dit mengsel in tweeën.
Maak er een rol van en verpak het in
huishoudfolie.
Leg het een half uurtje in de koelkast.
Zet een pan met water met een beetje zout op
en laat dit zachtjes koken.
Snijd het aardappelmengsel in plakjes van
ongeveer 1 cm dik.
Kook dit in het zachtjes kokende water in 2
min. gaar.
Verhit ondertussen de oven voor op 200°C.
Laat de aardappelpoffertjes in een vergiet
uitlekken.
Leg de aardappelpoffertjes in een ovenschaal
en strooi er geraspte kaas over.
Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven
en wacht tot de kaas gesmolten is.

Zwitserse gratineerde venkel met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman, Receptenplein

Ingrediënten

150 g Appenzeller (of Leerdammer), geraspte
3 el cognac
1 ei
300 g gehakt
2 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 ui, kleine
3 venkelknollen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de venkelknollen en snijd ze in vieren.
Snijd het groen eraf en bewaar het.
Kook de venkel ca. 20 min. in een pan met weinig water en zout en giet ze af.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng het gehakt, de ui, het ei, het paneermeel, de cognac en zout en versgemalen peper in een kom door elkaar.
Vet een lage ovenschaal in, rangschik er het gehakt en de venkel in en strooi er de kaas over.
Laat de schotel in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar worden.
Garneer het gerecht met het venkelgroen.

Gebruikte afkortingen.



v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

